

sole 24 ore

Assistenza domiciliare 24/24 ore



Modulo 4

Medicina e cura

Autori:

Modulo 1 – Paese e professione

Austria: redatto da Margit Kerschbaumer, Manfred Meyer, Dagmar Ortner e Mona Trenkwalder

Germania: adattato da Ina Nadine Brückel e Andreas Pfeifer

Italia: adattato da Bernd Faas, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 2 - Gestione della casa e alimentazione: redatto da Bernd Faas, Annette Neises, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 3 – Assistenza e attivazione: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Modulo 4 – Medicina e cura: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Progetto grafico: Eurocultura

Traduzione in italiano: Eurocultura

Immagini: Fotolia, pixabay, Ludwig Bertram GmbH, Sabine Wacker

Immagine di copertina: Fotolia

Gli autori ringraziano gli esperti per il sostegno e la correzione durante la redazione del testo.

Eventuali annotazioni e suggerimenti da inviare a:

Margit.Kerschbaumer@bfi-tirol.at

Programma: Erasmus+ - 2015 1-AT01-KA202-005031

Titolo: Sole24ore – Formazione professionale per l'assistenza domiciliare 24/24 ore

Anni: 2015 - 2017

Promotore del progetto:

AK Tirol (AT)

Partner del progetto:

BFI Tirol (AT)

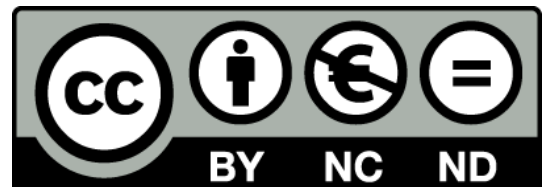
Eurocultura (IT)

ttg team training GmbH (DE)

Licenza: Si permette il download e la diffusione dell'opera citando gli autori, ma nessuna modifica o utilizzo commerciale

Edizione: Agosto 2017

Impressum: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol,
Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck



Il progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Moduli scolastici del progetto "sole24ore"

Sguardo d'insieme

Modulo 1 – Paese e professione

1. Aspetti culturali
2. Sistema sanitario e professioni della cura
3. L'assistenza 24/24 ore

Modulo 2 – Gestione della casa e alimentazione

1. Andare a fare la spesa
2. Principi per un'alimentazione sana
3. Apparecchi e utensili da cucina
4. Pulizia della casa e dell'appartamento
5. Tenere il libro spese della casa

Modulo 3 – Assistenza e attivazione

1. La persona assistita
2. Conoscere la persona assistita
3. Come vive la persona assistita?
4. Struttura del quotidiano
5. Occupazione e attivazione

Modulo 4 – Medicina e cura

1. Cambiamenti dovuti all'età
2. Malattie nella vecchiaia
3. Infezioni
4. Rapporto con i medicinali
5. Primo soccorso
6. Emergenze reali
7. Cura del corpo
8. Aiuti alla mobilizzazione
9. Informazioni: cinestetica e transfer

Ricettario della cucina regionale - Veneto

Ogni modulo è fornito di indice dettagliato dei contenuti.
Come materiale aggiuntivo è fornito inoltre un curriculum del corso di formazione.

Come posso usare questo manuale?

Questo manuale consiste di 4 moduli. Ogni modulo ha diversi capitoli. All'inizio di ogni capitolo trovate un Infobox con il titolo "Obiettivi di apprendimento". In questo Infobox c'è scritto quali contenuti imparate in questo capitolo. Questo Infobox appare ad esempio così:

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere il lavoro di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Conoscere le diverse attività di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Imparare come si gestisce un libro spese di casa

Se si vuole lavorare in un Paese come assistente domiciliare 24/24 ore, bisogna conoscere bene la lingua del Paese.

Per questo motivo nel manuale ci sono anche molti esercizi linguistici.

Vocabolario

Quando vedete una cornice **rosa**, si tratta di un esercizio di lessico. Qui imparate nuove parole importanti, necessarie per il vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Le parole importanti di un capitolo e che vi servono per la pratica lavorativa sono **verdi** e in **grassetto**. Trovate queste parole anche in una lista alla fine del manuale. Lì potete tradurre queste parole anche nella vostra lingua.

Comunicazione

Quando vedete una cornice **violetta**, si tratta di un esercizio di comunicazione. Qui imparate come potete comunicare nel vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Esercitate la lingua parlata così come la usate nel lavoro di assistente.

Grammatica

Quando vedete una cornice **arancione**, si tratta sempre di un esercizio di grammatica. Vedete quale grammatica imparate in questo libro anche nell'indice dei contenuti.

Buon divertimento nello studio con questo manuale!



Sommario

1 Cambiamenti legati all'età	9
1.1 <i>Il sistema cardiovascolare</i>	9
1.2 <i>La pelle</i>	10
1.3 <i>Il sistema muscolo-scheletrico</i>	11
1.4 <i>Fame e sete</i>	11
1.5 <i>L'apparato digerente</i>	12
1.6 <i>Escrezione renale</i>	12
1.7 <i>Vedere e sentire, occhi e orecchie, equilibrio</i>	13
1.8 <i>Sonno e veglia</i>	14
1.9 <i>Il sistema immunitario</i>	16
1.10 <i>Obesità</i>	17
1.11 <i>Struttura sociale</i>	19
2 Malattie della terza età	24
2.1 <i>Il sistema cardiocircolatorio</i>	24
2.2 <i>Malattie metaboliche: diabete mellito</i>	33
2.3 <i>Disturbi muscoloscheletrici</i>	38
2.4 <i>Malattie dei polmoni</i>	44
2.5 <i>Tumori</i>	50
2.6 <i>Il cervello</i>	54
3 Infezioni	61
3.1 <i>Generale</i>	61
3.2 <i>Le infezioni più comuni</i>	62
4 Gestione dei medicinali	65
4.1 <i>Generale</i>	65
4.2 <i>Medicinali e farmaci da banco</i>	65
4.3 <i>Regole importanti per l'impiego di medicinali</i>	66
5 Primo soccorso	71
5.1 <i>Generale</i>	71
5.2 <i>L'assistito è cosciente</i>	72

5.3	<i>Posizione laterale di sicurezza</i>	73
5.4	<i>Rianimazione cardio-polmonare (rianimazione)</i>	74
5.5	<i>Rianimazione con un defibrillatore (DAE)</i>	76
6	Emergenze gravi	78
6.1	<i>Infarto cardiaco</i>	78
6.2	<i>Ictus, colpo apoplettico</i>	79
6.3	<i>Cadute – danni da cadute</i>	81
6.4	<i>Escoriazioni, ferite da taglio, scottature ustioni</i>	82
7	Igiene personale	87
7.1	<i>Igiene personale e salute</i>	87
7.2	<i>L'igiene personale e la persona</i>	88
7.3	<i>Igiene personale e osservazione</i>	88
7.4	<i>Igiene personale e preferenze</i>	89
7.5	<i>Assistenza nell'igiene personale</i>	90
7.6	<i>Lavaggio vivificante parziale o totale</i>	97
7.7	<i>Lavaggio rilassante parziale o totale</i>	99
8	Ausili per la mobilizzazione	104
9	Cinestetica e trasferimenti	108
10.	Soluzione degli esercizi	113

1 Cambiamenti legati all'età

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere i cambiamenti legati all'età e al corpo.
- ✓ Sapere come gestire i cambiamenti legati all'età e al corpo.

Generale

L'invecchiamento è un processo naturale. Fa parte della vita e non può essere fermato. Il modo in cui le persone "invecchiano" si differenzia

però molto da individuo a individuo e dipende dai **geni** e dallo stile di vita.

Il **processo di invecchiamento** colpisce tutto il corpo. Si manifesta con perdita di potenza e di energia. Il corpo con l'età diventa sempre più suscettibile alle **infezioni**. Per qualcuno è bello invecchiare, per altri invece è negativo.

Cosa cambia nella vecchiaia? Come cambia il corpo quando invecchia? Come è cambiato negli ultimi 10, 20, 30 anni?

1.1 Il sistema cardiovascolare



A partire dai 30 anni l'**elasticità**, p.e., dei vasi sanguigni e la forza muscolare del cuore diminuiscono. L'irrorazione sanguigna di tutto il corpo peggiora. Si formano **depositi** di grasso nei vasi sanguigni, aumenta il rischio di ipertensione e attacchi di cuore. La fornitura di ossigeno (O₂) nel sangue si riduce e la capacità di concentrazione del cervello diminuisce. L'assistito si sente **stordito**, soprattutto al momento di alzarsi.

Brevi **svenimenti** sono possibili.

La circolazione cardiaca si favorisce attraverso

- esercizio fisico adeguato
- dieta equilibrata a basso contenuto di sale, grassi e zuccheri, ma con proteine e vitamine
- prevenzione del sovrappeso (**obesità**)
- apporto di sufficienti liquidi (almeno 1,5 litri al giorno)
- niente fumo e poco alcool
- rinforzo del sistema immunitario, per esempio con vitamina c, molte passeggiate...



1.2 La pelle

Nella vecchiaia la pelle non è ben irrorata di sangue e il contenuto di acqua diminuisce. La pelle diventa secca, più sottile e meno elastica. E' più soggetta a lesioni, infiammazioni e a **piaghe da decubito**. Si formano rughe e **disturbi dei pigmenti** (macchie). Le persone anziane spesso soffrono di prurito. Cambia la percezione della temperatura e la persona anziana può sentire freddo anche a temperature maggiori. Anche le unghie diventano fragili e cambiano colore.

L'osservazione e la cura della pelle sono molto importanti

Una pelle ben curata protegge contro le infezioni. Si consiglia di utilizzare detergenti delicati e di applicare una crema sulla pelle dopo il lavaggio, il bagno o la doccia. Riconoscere tempestivamente i cambiamenti dovuti a ferite, infezioni o principi di lesioni (arrossamento della pelle) e parlarne con il medico. Le lesioni dovute ad una prolungata permanenza in posizione seduta o sdraiati si possono evitare attraverso un regolare esercizio fisico/una posizione corretta.

1.3 Il sistema muscolo-scheletrico



Nella vecchiaia diminuisce la muscolatura e si perde forza. Le ossa non sono più così robuste come da giovani. Le persone anziane si muovono sempre meno. Aumenta il timore di fratture ed altri infortuni.

Una salute migliore attraverso il movimento e lo sviluppo muscolare

Movimento regolare e allenamento muscolare ritardano le patologie ossee. La massa muscolare può anche essere sviluppata in età più avanzata. Il movimento migliora l'irrorazione sanguigna ai muscoli e alle ossa. Inoltre il rischio di cadere e procurarsi fratture ossee è più basso. Attraverso il movimento la postura è decisamente migliore e i dolori alla schiena possono essere evitati. Anche il rischio di obesità è notevolmente ridotto.

1.4 Fame e sete

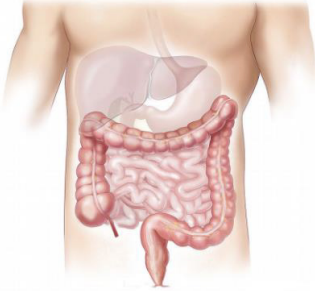
Con l'aumentare dell'età si ha meno fame e meno sete. La digestione diventa difficile e il senso di sazietà sopraggiunge più velocemente. Le persone anziane non possono più sentire bene l'odore e il sapore, il cibo non sembra più così dolce/ acido/ salato. Perdono peso velocemente ed esiste il rischio di **anoressia senile**. Per la scarsa sensazione di sete esiste il rischio di **disidratazione**.



È possibile stimolare l'appetito

- attraverso il movimento, camminando all'aria aperta
- attraverso cibi colorati con erbe e spezie, poco sale
- cucinando i piatti preferiti
- attraverso l'offerta di diverse piccole porzioni nell'arco del giorno
- attraverso una piacevole atmosfera
- offrendo bevande ad ogni pasto
- annotare quanto si beve giornalmente.

1.5 L'apparato digerente



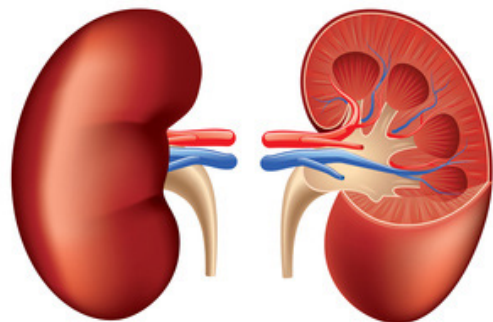
Nella vecchiaia la digestione è più lenta. La masticazione risulta difficile (quando i denti sono rotti o la protesi non si adatta correttamente) e le sostanze nutritive (ad esempio vitamine, proteine, minerali ...) sono meno assorbite dall'intestino tenue. Aumenta il rischio di costipazione ma anche la tensione muscolare dell'ano viene meno e aumenta il rischio che la defecazione avvenga in modo incontrollato.

Favorire la digestione

- il movimento favorisce la digestione
- mangiate prodotti integrali, insalata, frutta e verdura!
- rimuovete le bucce dalla frutta e le croste del pane!
- dividere in piccoli pezzi i bocconi di cibo o schiacciarli con la forchetta
- evitare i cibi duri, proporre il pesce anziché la carne...
- far controllare regolarmente i denti o la **protesi dentale**
- lasciare il tempo per mangiare!
- accompagnare regolarmente al bagno

1.6 Escrezione renale

I reni di un ottantenne possono filtrare solo metà del sangue rispetto a quelli di un ventenne e la **vescica** può contenere sempre meno liquidi. Non si percepisce quando la vescica è piena e si ha meno controllo sui muscoli adduttori della vescica. Le persone anziane non arrivano più in tempo al bagno ed è frequente l'enuresi (**incontinenza urinaria**). L'urina può causare l'irritazione della pelle. Per l'assistito l'**enuresi** è imbarazzante, ha paura di puzzare di urina, si isola e si rifiuta di bere. Aumenta il rischio di infezioni delle vie urinarie.



Assistenza in caso di incontinenza

- non perdere mai il rispetto e la pazienza, trasmettere sicurezza
- accompagnare regolarmente l'assistito al bagno
- somministrare **prodotti per l'incontinenza**
- allontanare la paura dell'enuresi
- offrire regolarmente bevande
- di notte utilizzare una sedia da notte

1.7 Vedere e sentire, occhi e orecchie, equilibrio



L'elasticità del **cristallino** diminuisce sempre più a partire dai 40 anni. Leggere diventa sempre più difficile, soprattutto i caratteri piccoli e in condizioni di scarsa luminosità (**presbiopia**) e anche la **visione da lontano** diventa sempre meno chiara. Dato che la produzione di fluido lacrimale è ridotta, gli occhi diventano secchi e sono spesso arrossati e irritati. Il **campo visivo** si riduce sempre più sia a destra che a sinistra.



Tra i 50 e i 60 anni si può verificare una perdita uditiva che in un primo momento non viene notata dalla persona interessata ma dalla famiglia e dagli amici (**presbiacusia**). Molto spesso i toni alti non vengono più uditi, ad esempio le voci dei bambini, il canto degli uccelli, il campanello... Più tardi ciò succede anche con i toni medi e bassi. Potrebbe verificarsi l'acufene (ronzio alle orecchie).

In un ambiente rumoroso l'assistito può a malapena partecipare alle conversazioni, si sente insicuro e non più a proprio agio in grandi gruppi. Di conseguenza egli si ritira e si isola.

Nell'orecchio risiede anche il **senso dell'equilibrio**, che viene sempre meno irrorato. L'interessato si sente girare la testa, tutto "ruota intorno a lui". Il passo è insicuro e incerto.

A causa della perdita della vista, dell'udito e del senso di equilibrio, la consapevolezza dell'ambiente e dei pericoli, come nel traffico, si riduce. Vi è un altissimo rischio di caduta.



Perchè l'udito e la vista sono così importanti?

L'aiuto all'assistito:

- Accompagnamento dal medico per visite preventive e di controllo
- Occhiali e apparecchi acustici devono essere adeguati allo stato attuale
- Occhiali e apparecchi acustici devono essere sempre raggiungibili
- Occhiali e apparecchi acustici devono essere puliti regolarmente
- Movimento e speciali esercizi per allenare il senso di equilibrio
- Accompagnamento alla fisioterapia
- Far controllare dal medico i medicinali: forse gli effetti di questi farmaci sono la causa dei **capogiri**
- Motivazione per l'assunzione dei farmaci

1.8 Sonno e veglia

La durata del sonno rimane relativamente costante dai 30 anni fino a tarda età. Ma le persone anziane dormono meno profondamente e quindi a mattina si sentono spesso non riposati. Ciò viene poi interpretato come mancanza di sonno o disturbo del sonno. Hanno spesso bisogno di tempo (tra 30 minuti e un'ora) per addormentarsi. Le persone anziane per noia vanno spesso a letto presto e si alzano ancora prima. La durata del sonno durante la notte può ridursi a causa del pisolino pomeridiano e di molti riposini di tanto in tanto. La tendenza ad assumere **farmaci per dormire** aumenta, ma questi farmaci non fanno dormire bene bensì favoriscono i disturbi del sonno. Nel caso di disturbi del sonno percepiti tutto si concentra attorno al timore di non riuscire a dormire la notte. Questo porta a stress che rende difficile prendere sonno - inizia così un circolo vizioso.



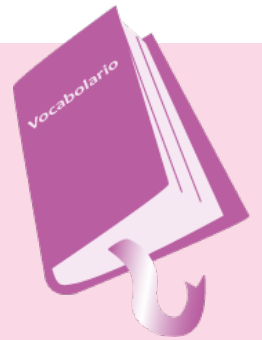
Per dormire bene

- andare a letto quando si ha la sensazione di poter addormentarsi in breve tempo
- ventilare bene la camera da letto
- nella camera da letto la temperatura dovrebbe essere di circa 18 gradi
- svegliarsi sempre alla stessa ora ogni mattina
- mettere la sveglia
- quando non si riesce a dormire di notte, ci si arrabbia per questo, o si è nervosi, alzarsi, lasciare la camera da letto, andare in un'altra stanza e fare qualcosa di rilassante finché non si ha voglia di tornare a dormire
- il sonno non può essere forzato
- non dormire molto di giorno, se non ci sono alternative fare un pisolino di circa 20 minuti e mettere la sveglia
- la paura impedisce di dormire bene



La concentrazione

Inserite le parole nel testo.



◆ Cellule nervose ◆ età ◆ rischio di caduta
◆ lente ◆ si perdono

Con l'aumentare dell' _____ diminuisce il numero di cellule cerebrali. Le connessioni delle _____ nel cervello diventano _____ e scarse. Diminuisce o diventa più lenta la capacità di pensare, ricordare, apprendere e orientarsi, i tempi di reazione si allungano e il _____ aumenta. Gli oggetti _____, si dimenticano nomi e volti, non si riesce più a far compere senza una lista della spesa.



1.9 Il sistema immunitario

Con l'avanzare dell'età il **sistema immunitario** reagisce sempre più lentamente. Il sistema immunitario produce sempre meno **cellule immunitarie** e **anticorpi**. Per questo motivo aumenta la vulnerabilità alle infezioni. Le infezioni sono più gravi e spesso senza febbre, perché il sistema immunitario è indebolito. Ci vuole più tempo per combattere l'infezione.

Gli anziani prendono spesso il raffreddore, la febbre o la bronchite. Anche una polmonite può verificarsi come una grave infezione pericolosa per la vita. Il rischio di infezioni aumenta per la mancanza di esercizio fisico o la degenza a letto.

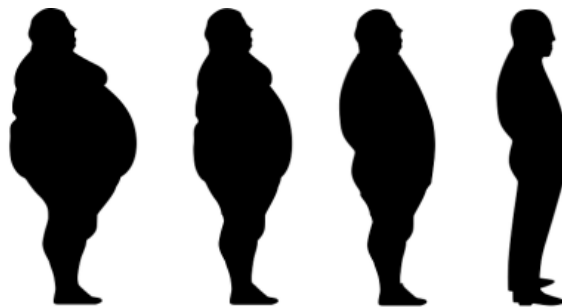
Rinforzare il sistema immunitario

- con l'esercizio fisico, soprattutto all'aria aperta
- arieggiare regolarmente la camera da letto...
(!) Attenzione: l'assistito non deve trovarsi nella corrente d'aria
- con vestiti caldi...
(!) Attenzione: l'assistito non deve avere freddo
- con una dieta equilibrata ricca di vitamine e un adeguato apporto di liquidi
- cambiare lenzuola e vestiti sudati
- il canto favorisce l'aerazione dei polmoni
- accompagnare dal medico per la vaccinazione contro l'influenza
- evitare le grandi folle durante le ondate di influenza o di raffreddore
- dormire a sufficienza e in modo sano
- non fumare



1.10 Obesità

L'**obesità** può interessare bambini, adulti e anziani. Si verifica più frequentemente nei **paesi industrializzati**. Le cause sono: mancanza di esercizio fisico, dieta troppo ricca di grassi, mancanza di vitamine e minerali. Anche l'educazione ha il suo ruolo: si impara che bisogna mangiare tutto ciò che c'è nel piatto. Mangiamo così tanto perché c'è un'eccessiva offerta di cibo. Ciò significa: c'è abbastanza di tutto, tutto è disponibile nei negozi e ci sono tipi diversi di cibo. A volte il cibo è un sostituto delle attenzioni personali, quando uno si sente solo, ha pochi contatti con gli amici e la famiglia. A volte mangiamo anche per noia. Durante l'attività lavorativa ci sono pochi pasti regolari e spesso si mangia solo Fastfood. Ci sono anche fattori genetici: qualcuno ingrassa velocemente, qualcun altro rimane magro, indipendentemente da ciò che mangia. Anche le malattie possono avere un ruolo, per esempio ipotiroidismo o effetti collaterali dei farmaci, per esempio antidepressivi. Altre cause sono: troppo poco sonno e molto altro.



Il problema: invecchiare con l'obesità

Le conseguenze dell'obesità con l'aumentare dell'età sono:

- Malattie cardiovascolari
- Ipertensione
- Il rischio di **infarto** e **ictus** aumenta
- **Diabete mellito**
- Aumenta il rischio di contrarre la **gotta**
- Troppo **colesterolo** nel sangue
- Problemi con lo stomaco e l'esofago (reflusso)
- Durante il sonno è difficile respirare (apnea notturna), le persone interessate smettono continuamente di respirare e l'ossigenazione è scarsa
- Il rischio di sviluppare demenza aumenta
- Le articolazioni si danneggiano a causa del sovraccarico



Quanto dovrebbe pesare una persona: IMC (indice di massa corporea)

L'indice di massa corporea (IMC) è una misura per determinare la massa del corpo.

La formula è la seguente:

Il peso corporeo in chilogrammi diviso per l'altezza in metri al quadrato

Il risultato è un numero: si può controllare in una tabella se il peso corporeo è ancora entro limiti regolari.

Nelle nuove tabelle viene fatta una distinzione tra uomini e donne, bambini e adulti e diverse età.

Esempio:

Una persona pesa 65 kg e ha un'altezza di 1,70 m.

Si calcola: $65 \div 1,70^2 = 22,5$

Il IMC è di 22,5.

Classi di peso per gli adulti

- Forte sottopeso: < 16,0
- Peso normale: 18,5 - < 25,0
- Obesità: da 30,0

Peso ideale per le donne: 19 - 24

Peso ideale per gli uomini: 20 - 25

Ma:

Non è il peso che causa problemi, ma la distribuzione del grasso. Molto grasso attorno all'addome è molto più problematico e oneroso per il sistema cardiovascolare che una distribuzione uniforme del grasso in tutto il corpo. Il grasso della pancia aumenta molto di più il rischio di infiammazioni nel corpo e di diabete.



La pancetta deve andarsene – così si dimagrisce:

- proporre un'alimentazione equilibrata, una vasta offerta, molti alimenti diversi
- molta frutta e verdura, le verdure non devono essere crude ma cotte



- cereali come riso, pasta e pane integrale sono una buona fonte di energia, ma non dovrebbero essere offerti in grandi quantità
- molto latte e latticini
- meno carne, perciò più pesce
- di sera solo pasti leggeri senza carboidrati. Non mangiare dopo le 20:00
- masticare bene
- pochi grassi, pochi cibi ricchi di grasso
- più movimento possibile

1.11 Struttura sociale



Nel peggiore dei casi

I figli se ne vanno di casa, forse ci sono litigi in famiglia. Al termine della vita lavorativa e con l'arrivo della pensione la persona perde prestigio e importanza, non c'è nessuna idea su cosa si possa fare in pensione. Muore il partner, muoiono gli amici, la persona si isola e diventa solitaria. La vecchiaia viene quindi vista in modo negativo e associata alla perdita. I pensieri ruotano esclusivamente intorno a

se stessi e alla salute, il rischio di ostinazione senile aumenta e l'elasticità mentale viene meno. L'interesse per l'ambiente e per la politica viene meno, l'interesse per la cura del corpo viene meno e la sensazione di essere sopraffatti aumenta. Così si perde la gioia di vivere e la qualità della vita.

Contro la solitudine e per l'umorismo

- fissare degli obiettivi per il periodo dopo la vita lavorativa
- coltivare hobby
- curare i contatti sociali
- esercizio fisico, meglio se sport di gruppo
- ballare, cantare e ridere molto



Italiano

Il passato in italiano – l'imperfetto

Inserite negli spazi la forma corretta dei verbi "essere" e "avere" all'imperfetto.

- Molti anni fa tutto molto meglio.
- La pressione sanguigna molto inferiore, perché io molto più magro.
- Io una bellissima pelle senza rughe, le mie palpebre ancora più tese di oggi.
- Le mie unghie resistenti, i capelli folti.
- I miei muscoli forti e non deboli come oggi.
- La mia digestione migliore e non costipato così spesso come oggi.
- Prima non problemi di incontinenza.
- Io non bisogno di occhiali e apparecchi acustici, perché la mia vista e il mio udito ancora buoni.
- Al contrario di oggi, prima non..... nipoti.
- Tempo fa molto più snella. I miei vestiti molto sfiancati.
- Oggi il mio umore è migliore. Prima più stressato, perché dovevo lavorare molto.
- Il mio defunto marito ed io una bella casetta vicino al lago.

Periodo ipotetico - Tipo 1

Tipo 1: Indicativo Indicativo
Quando le persone invecchiano, spesso perdono la flessibilità mentale.

Esercizio sul periodo ipotetico - Tipo 1 Posizionate le parole nel giusto ordine.

Quando le persone invecchiano,

1. la circolazione sanguigna – peggiora – dell'intero corpo.

2. pelle – cambia – la.

3. non è – la pelle – di sangue – ben irrorata.

4. aumenta – la sete – il rischio di disidratazione – se non si avverte.

5. Il rischio – aumenta – di costipazione.

6. della vescica - il controllo – viene meno – dei muscoli.

7. del cristallino – diminuisce – l'elasticità – sempre più – a partire dai 40 anni.

8. dell'udito bilaterale, simmetrica - si verifica – di solito – una perdita.

9. spesso – vanno – di conseguenza - per noia e – presto – a letto – si svegliano – presto.

10. di caduta – aumenta - il pericolo.

11. sempre meno cellule immunitarie e anticorpi – il sistema immunitario – produce.

_____ .

12. spesso– per combattere la solitudine e la noia– mangiano.

_____ .

13. isolate – spesso – si sentono – le persone anziane.

_____ .

L'imperativo di cortesia

Cucinate ancora una volta il vostro piatto preferito! Non esitate!

Esercizio sull'imperativo di cortesia Componete un insieme di istruzioni.

bere molto _____ .

uscire per una passeggiata _____ .

lasciare tempo per mangiare _____ .

ascoltare la musica _____ .

non fumare _____ .

mangiare lentamente _____ .

masticare bene _____ .

ballare _____ .

cantare _____ .

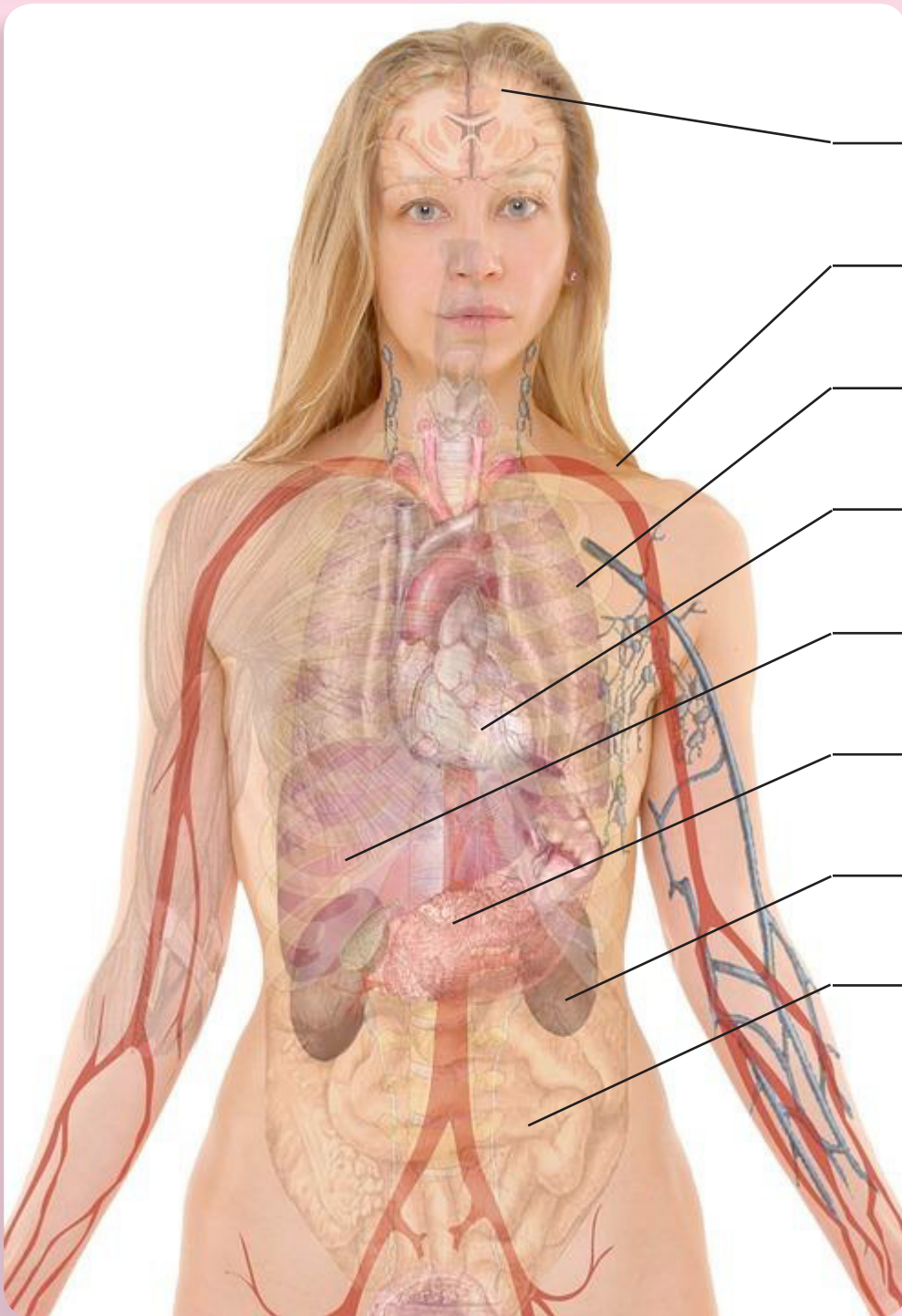
ridere _____ .



**Esercizio di vocabolario:
Conoscere il corpo umano ed i suoi organi**

**Conoscete tutti gli organi del corpo umano?
Mettete i vocaboli al posto giusto.**

- ◆ polmone ◆ rene ◆ intestino ◆ cervello ◆ cuore ◆ stomaco ◆ fegato ◆ pelle



2 Malattie della terza età

2.1. Il sistema cardiocircolatorio

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca/debolezza di cuore e sapere cosa significa.
- ✓ Imparare a cosa si deve prestare attenzione in caso di ipertensione e come si può aiutare la persona assistita.

Malattie cardiovascolari: ipertensione

Nei soggetti affetti da ipertensione i valori della pressione sanguigna sono sempre alti. L'ipertensione con le sue **malattie connesse** è il più importante problema di salute nei paesi industrializzati. In questi paesi l'incidenza della malattia di **ipertensione arteriosa** è dal 1980 costantemente elevata.

La frequenza aumenta con l'età (circa il 40-50% dei sessantacinquenni ne è affetto).

Il tasso di incidenza più alto d'Europa si trova in Germania.

Cause: principali (fino al 95%)

- Fattori genetici
- Lo stile di vita: qual è la condizione fisica, la persona beve alcool o fuma, com'è l'alimentazione, è ricca di grassi e carboidrati, la persona è molto stressata, com'è il livello degli ormoni e molto altro ancora ...



Quali compiti ha il cuore nel corpo umano? Che cosa lo danneggia o lo ammalia?

Cause: secondarie (5-15%)

- l'ipertensione può anche essere causata da una malattia dei reni
- o da aterosclerosi – attraverso la calcificazione dei vasi
- o da problemi del sistema endocrino

A volte non si riesce ad individuare delle cause fisiche. Le cause possono essere diverse e non si possono spiegare.

Valori normali in adulti sani

- Pressione sanguigna: 120/80 mmHg
- Polso: 60-80 battiti al minuto

Ipertensione

- Pressione alta: superiore a 140/90 mmHg
- Crisi: può superare i 230/130 mmHg

Un'ipertensione non curata, fumo, diabete ed elevati lipidi nel sangue accelerano l'invecchiamento del sistema cardiovascolare.



Sintomi

I sintomi compaiono solo quando gli organi sono stati danneggiati. Sia di giorno che di notte si può avere, ad esempio, mal di testa, che si placa solo quando la parte superiore del corpo viene sollevata. Inoltre si potrebbero verificare vertigini, nausea, o più frequentemente epistassi. A volte si possono presentare anche insonnia o difficoltà di respirazione in connessione con senso di oppressione al petto (Angina pectoris). In alcuni casi ci sono anche problemi di vista. Le persone affette a volte sudano di più e devono urinare più spesso, per questo il senso di sete aumenta e si beve di più. **Solamente attraverso il danneggiamento degli organi viene riscontrata frequentemente l'ipertensione.**





Le conseguenze

- **Attacco di cuore**
- Insufficienza cardiaca
- Malattia delle arterie coronarie
- Ictus
- Insufficienza renale
- Arteriopatia
- Aterosclerosi

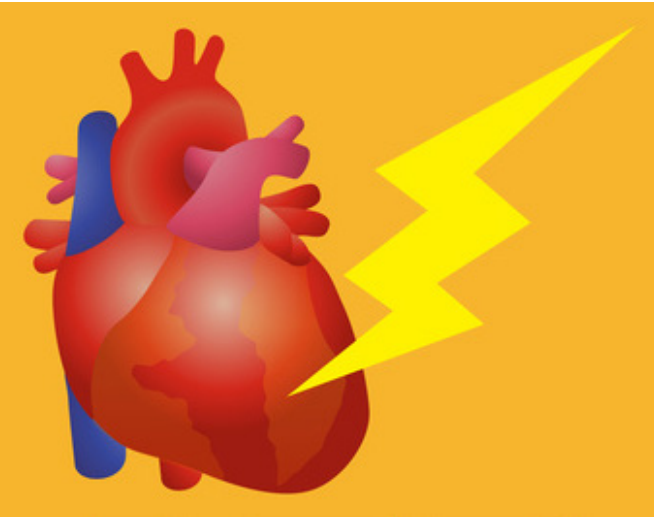
Al fine di ridurre i rischi dovuti all'ipertensione si dovrebbe

- fare un regolare esercizio fisico fin da **giovani**
- seguire una dieta equilibrata povera di grassi e carboidrati
- prestare attenzione ad un'adeguata idratazione
- mantenere il peso forma
- fare a meno della nicotina e bere alcool solo in piccole quantità
- avere una routine giornaliera con sonno regolare
- evitare lo stress

Attenzione: più vecchia è la persona, più difficile sarà cambiare le abitudini o abbandonarle totalmente.

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- Prestare attenzione al regolare esercizio fisico, motivare ad un regolare esercizio fisico (seguire i consigli della famiglia o del fisioterapista)
- Stare attento ad una regolare alimentazione e idratazione
- "Tenere d'occhio" la persona assistita con malattie cardiovascolari, notare i cambiamenti e riferirli alla famiglia, all'infermiere o al medico
- Prestare attenzione all'assunzione di farmaci per l'abbassamento della pressione sanguigna o incoraggiare a farlo
- **Attenzione: somministrare farmaci all'assistito solo in presenza di una indicazione scritta della famiglia o del medico**



Insufficienza cardiaca

Con il termine **insufficienza cardiaca** ci si riferisce ad una patologia in cui il cuore non riesce più a fornire abbastanza sangue e ossigeno al corpo.

Insufficienza cardiaca sinistra

Problema e sintomi

Il lato sinistro del cuore non riesce più a pompare adeguatamente il sangue nel corpo. Pertanto il sangue si accumula nei polmoni. Questo comporta versamenti d'acqua nei polmoni. Le persone soffrono di rantoli ed insufficienza respiratoria.



Insufficienza cardiaca destra

Problema e sintomi

Una pressione troppo elevata nel polmone porta ad un **riflusso di sangue** nella parte destra del cuore. Il ventricolo destro ha bisogno di più pressione per portare il sangue ai polmoni. La parte destra del cuore diventa più grande e la parete cardiaca più spessa. Quando il flusso di sangue nei polmoni è ostacolato, esso si accumula nel corpo. Vi è ritenzione idrica (**edema**) nelle gambe e nell'addome (in caso di edema nelle gambe si possono notare delle infossature quando si preme la pelle).

Insufficienza cardiaca bilaterale

Problema e sintomi

Spesso si verifica per prima un'insufficienza cardiaca sinistra che porta successivamente ad un'insufficienza nella parte destra del cuore. La capacità del cuore di pompare il sangue nel corpo è compromessa da entrambi i lati. I problemi e i sintomi dell'insufficienza cardiaca destra e sinistra si verificano insieme.

Cause

- Molto comune: la **calcificazione** delle **coronarie**; questi vasi si restringono e il muscolo cardiaco non può più essere alimentato con sufficienti sostanze nutritive e ossigeno
- In caso di ipertensione il cuore deve pompare più forte; ma non può assumersi questo carico per lungo tempo e quindi calano le sue prestazioni
- Una **miocardite**
- Una **aritmia cardiaca**
- Una **valvulopatia**

Terapia

- Farmaci: per abbassare la pressione sanguigna, per la vasodilatazione, per rafforzare il cuore, per l'eliminazione dei liquidi
- In caso di gonfiore alle gambe: fasciare le gambe o indossare **calze anti-trombosi**
- Un **pacemaker**
- Un **trapianto di cuore**



Attenzione:

La somministrazione di farmaci, la fasciatura delle gambe o l'assistenza nell'indossare calze anti-trombosi dovrebbero essere eseguite da personale specializzato. Esercizi ginnici devono essere discussi con il medico e il personale specializzato.



Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

L'insufficienza cardiaca non è curabile. Ma l'assistente domiciliare 24/24 ha la possibilità di alleviare i sintomi e rendere più semplice la vita al suo assistito, adattandosi alle esigenze del malato.

Esempio di cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- Offrire una dieta equilibrata, per esempio ricca di frutta e verdura, a basso contenuto di sale e di grassi animali
- Apporto di liquidi, dopo aver consultato il medico
- Esercizio fisico giornaliero, dopo aver consultato il medico e il personale specializzato
- Una riduzione di peso in caso di sovrappeso (obesità), senza una dieta drastica bensì lentamente attraverso la giusta combinazione degli alimenti e pasti regolari
- Astensione dall'alcool, in quanto può danneggiare le cellule del cuore
- Astensione dal fumo, anche per l'assistente domiciliare durante l'orario di servizio (modello)
- Accompagnamento ai controlli dal medico
- Spronare ad assumere i farmaci
- Accompagnamento a ginnastica o ai gruppi di sport per il cuore
- Osservazione dell'assistito: come sta, quanto è visibile la ritenzione idrica, tosse di più, gli viene la febbre, lamenta dispnea, ingrassa tanto e velocemente
- Annotare le osservazioni e informare la famiglia, il personale infermieristico e il medico

In caso di un serio peggioramento dev'essere avvisato immediatamente il medico!





Movimento per il sistema cardiovascolare

Coniugate i verbi „fare“ e „andare“ al presente e inseriteli negli appositi spazi.

io	faccio	sport adesso	io	vado	a ballare
tu	fai	sport adesso	tu	a ballare
lui/lei	sport adesso	lui/lei	a ballare
noi	sport adesso	noi	a ballare
voi	sport adesso	voi	a ballare
loro	sport adesso	loro	a ballare

Cerchiate la forma corretta del verbo.

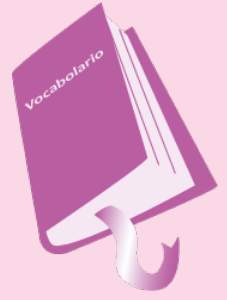
- voi *amano* *amate* *amo* il calcio.
- tu *ha* *hai* *hanno* la pressione alta.
- noi *andiamo* *va* *vado* a casa.
- loro *giocano* *gioco* *giochi* a ping-pong.

Completa le frasi inserendo i verbi adatti.

♦ fare ♦ sentirsi ♦ lavarsi ♦ odorare ♦ rinforzare ♦ mantenersi
♦ vincere ♦ andare ♦ giocare

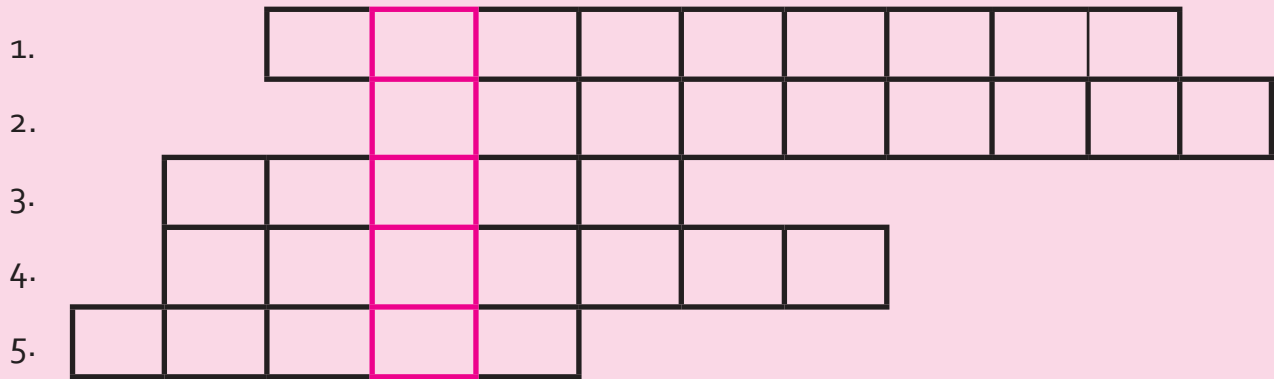
1. Lo sport mi fa molto bene: dopo in pace con me stesso .
2. Ogni giorno 10 minuti di ginnastica, per in forma.
3. Quando fa caldo volentieri in piscina.
4. Poi sempre, perché l'acqua spesso di cloro.
5. Lo sport è molto importante per il corpo, ne tantissimo.
6. Ogni tanto a ping-pong e il più delle volte

Ricomponi i vocaboli e risolvi il cruciverba inserendo le parole.



1 ♦ zio ♦ ser ♦ ci ♦ E
2 ♦ Pres ♦ ne ♦ sio
3 ♦ o ♦ re ♦ Cu
4 ♦ Far ♦ co ♦ ma
5 ♦ e ♦ Di ♦ ta

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____





Proposizioni causali

Alcune persone di mattina hanno mal di testa, perché la loro pressione sanguigna è alta.

Componete delle causali e coniugate i verbi.

1. La pressione sanguigna – aumentare – perché – calcificare – i vasi sanguigni

2. Alcune persone – di vertigini – soffrire – perché – avere – la pressione alta

3. Alcune persone – la pressione alta - non avere – per – rinunciare – al fumo e all'alcool

4. Alcuni – meno ipertensione – avere – perché – ai gruppi di sport per il cuore – andare

5. Perché – all'esame di controllo dal dottore – andare – il rischio – diminuire

6. Alcune persone – problemi – non avere – perché – seguire – una dieta equilibrata – e bere molto

7. Poiché – avere – la pressione alta – alcune persone – arteriopatie – soffrire di

8. Perché – essere – la loro pressione sanguigna – alta – insufficienza respiratoria – alcune persone – soffrono di

9. Il cuore – più forte – dovere – pompare – perché – alta – essere – la pressione sanguigna

2.2 Malattie metaboliche: diabete mellito

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere il diabete mellito.
- ✓ Imparare ad aiutare la persona assistita durante la perdita di peso.

Generale

Il diabete mellito è chiamato anche „malattia dello zucchero“. Si tratta di una malattia metabolica **cronica** che comporta **livelli di zucchero costantemente elevati nel sangue**. La produzione di insulina è ridotta o completamente assente. L'insulina, prodotta nel pancreas, abbassa i livelli di zucchero nel sangue, permettendo alle cellule del corpo di assorbire lo zucchero (glucosio) nel sangue. Lo zucchero è un'importante fonte di energia per il corpo e soprattutto per il cervello.

Conoscete la malattia dello zucchero? Cosa sapete a riguardo?
Conoscete qualcuno che ha questa malattia?

Valori normali per la glicemia:

- A digiuno: tra 70-100 mg/dl
- Dopo un pasto: fino ad un massimo di 160 mg/dl
- Dopo due ore: dovrebbe essere sotto i 140 mg/dl

Non normale:

- A digiuno: più di 125 mg/dl
- Innalzamento dopo un pasto: fino a 300-600 mg/dl



Diabete di tipo 1 (o diabete giovanile)

Causa

Il diabete di tipo 1 è causato da una reazione autoimmune. Nel pancreas viene prodotta troppo poca insulina o non viene più prodotta

Sintomi

- moltissima sete e minzione frequente
- dolori addominali e vomito
- forte perdita di peso
- disidratazione
- stanchezza estrema
- mal di testa
- sussiste un serio pericolo di vita



Terapia

Senza insulina non si può stare, perciò dev'essere somministrata.



Diabete di tipo 2 (o diabete senile)

Causa

- Elevata incidenza in famiglia
- Il pancreas produce insulina, ma l'insulina non ha più effetto sulle cellule del corpo e il glucosio non viene trasportato nelle cellule (resistenza all'insulina)
- Sovrappeso (obesità)
- Mancanza di esercizio fisico

Sintomi

- stanchezza, senso di fame permanente, aumento di peso
- l'urina ha un odore dolce e contiene zucchero
- inizio di sordità
- problemi di circolazione del sangue
- aumento di calli sui piedi

- la **sindrome del piede diabetico** interessa ogni ferita sotto il ginocchio: ferite che si cicatrizzano molto male con tessuto morto (necrosi)
- **deformazioni ossee** nei piedi

Con il progredire della malattia per il tipo 1 così come per il tipo 2

- Insufficienza renale - problemi con il ricambio dei liquidi - pericolo di disidratazione e intossicazione - rischio di finire in **dialisi**
- **Arteriopati** - con il rischio di infarto e ictus o amputazione dei piedi
- Disturbi della vista fino alla cecità (retinopatia)
- Principio di danneggiamento delle vie nervose
- Formicolio alle mani e ai piedi
- Le lesioni non vengono più sentite



Terapia

Fondamentalmente fare molto esercizio fisico e cambiare la propria dieta, così da ridurre il peso, nella migliore delle ipotesi. Inoltre, i farmaci e una dose aggiuntiva di insulina possono aiutare.

Sintomi comuni nel tipo1 e nel tipo2

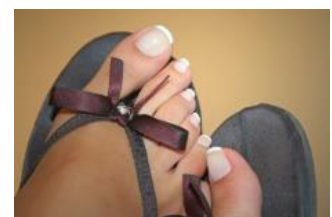
In entrambi i tipi, v'è una scarsa guarigione delle ferite, un sistema immunitario deteriorato nonché incline a infiammazione e prurito della pelle. Inoltre si manifesta un forte desiderio di dolci. Si suda di più e più spesso.



Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

È fondamentale ridurre il peso – fornire supporto nella perdita di peso.

- Preparare pasti a basso contenuto di carboidrati (poco pane, pasta, patate, ...)
- Bere molto
- Pesarsi regolarmente
- Prestare attenzione al movimento e ad adeguate attività fisiche dentro e fuori casa
- Attenzione alle lesioni della pelle, per esempio, attraverso scarpe troppo strette, spigoli vivi dei mobili, ustioni mentre si cucina e molto altro ancora ...
- osservazione della pelle nell'assistenza quotidiana
- per la cura della pelle applicare solo **prodotti** delicati
- lasciare assolutamente la cura dei piedi e delle unghie ad un podologo o ad un esperto di pedicure curativa, non tagliare mai da soli le unghie, le lesioni guariscono male o non guariscono per niente
- fare attenzione all'urina: cambiamenti di odore e di colore
- ricordare alla persona assistita le regolari visite mediche accompagnarla
- partecipazione a corsi di formazione per diabetici insieme all'assistito
- controllare che l'assistito porti con sé un documento che indichi che è diabetico quando esce di casa
- prestare attenzione ai sintomi di ipoglicemia o iperglicemia, eventualmente somministrare glucosio in caso di ipoglicemia



Annotare le osservazioni sui cambiamenti e trasmetterle alla famiglia, al personale infermieristico e/o al medico di famiglia!



Ordinate le parti della frase.

il diabete mellito. - Da diverso tempo – la Signora Rossi - ha

.....

deve - Lei – ogni giorno - si – iniettare. – l’insulina

.....

molto – La Signora Rossi – sovrappeso. - è

.....

La Signora - deve -Rossi – peso. – il suo– ridurre - chiaramente

.....

la sua - Inoltre – pressione sanguigna - è – alta. - troppo

.....

va - un – gruppo di sport per diabetici. - Lei - ad

.....

2.3 Disturbi muscoloscheletrici

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere i diversi disturbi muscoloscheletrici (artrosi, artrite, osteoporosi).
- ✓ Poter distinguere queste tre malattie.
- ✓ Sapere come essere d'aiuto in qualità di assistente domiciliare 24/24 in caso si presentino queste malattie.

Artrosi - malattia degenerativa delle articolazioni

Generale

Con il termine artrosi ci si riferisce ad una **malattia degenerativa delle articolazioni**, cioè un'usura delle articolazioni, che è più grave del normale a causa dei cambiamenti dovuti all'invecchiamento. In un'articolazione si trovano in una **capsula articolare** almeno due ossa accostate. Queste ossa sono ricoperte da uno **strato di cartilagine**. Questo strato di cartilagine dovrebbe proteggere le ossa di un'articolazione dallo sfregamento che deriva dal movimento. In caso di artrosi questa cartilagine è danneggiata o completamente distrutta. Col tempo viene attaccato anche il **midollo** che si trova sotto la cartilagine. Si deforma inoltre l'articolazione e ciò causa un doloroso gonfiore.

Ad un'età avanzata sono il ginocchio e l'anca i più comunemente colpiti da artrosi. L'artrosi non è necessariamente legata all'invecchiamento, i primi cambiamenti nelle articolazioni si possono già verificare in persone di quarant'anni. All'età di 65 - 70 anni quasi tutte le persone presentano problemi di artrosi. I due punti principali della terapia sono il controllo del dolore attraverso i farmaci ed esercizi fisici mirati.

L'artrosi non è curabile, ma il suo decorso può essere arrestato attraverso misure quali, per esempio, attività sportiva specifica.

Cause: ereditarietà, sovraccarico (ad esempio, negli atleti), sovrappeso.

Avete mai avuto problemi / dolori muovendovi? Cosa significa sistema muscoloscheletrico? Cosa fa bene per le nostre ossa e cosa no?



Sintomi

- comincia all'inizio con ridotta mobilità delle articolazioni
- col tempo si manifestano dei dolori
- all'inizio di un movimento il dolore è molto forte
- dolori dovuti al sollevamento di un peso, ad esempio durante il trasporto di oggetti pesanti
- quindi dolori di movimento, che continuano durante tutte le attività
- infine il soggetto interessato ha forti dolori anche quando è a riposo
- diminuisce sempre più la motilità dell'articolazione colpita
- l'articolazione colpita si deforma e si gonfia, e il soggetto interessato ha intensi dolori

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- motivare ad assumere i farmaci (medicine contro il dolore e le infiammazioni)
- dieta equilibrata e assunzione di liquidi, eventualmente riduzione di peso
- poi accompagnamento dal fisioterapista per gli esercizi, o il terapeuta viene a casa – il movimento è importante per lo sviluppo muscolare
- supporto per la cura della persona e della casa
- osservare se aumenta il dolore, registrare i cambiamenti e informare la famiglia, il personale infermieristico o il medico



Artrite reumatoide

Generale

L'artrite è infiammazione delle articolazioni che spesso si verifica contemporaneamente su entrambi i lati del corpo. La malattia è cronica e funziona a **stadi**, che possono estendersi su settimane e mesi. Le donne ne sono interessate tre volte più degli uomini. L'insorgenza della malattia è possibile a qualsiasi età, ma le donne la contraggono più frequentemente tra i 55 e i 65 anni mentre gli uomini tra i 65 e i 75 anni.

Nell'artrite reumatoide, il sistema immunitario attacca le proprie articolazioni, distruggendo la membrana sinoviale. Si sviluppano delle infiammazioni croniche, che attaccano e distruggono la cartilagine articolare. Il risultato a lungo termine è un danneggiamento dell'intera articolazione. L'articolazione perde la sua forma e diventa instabile. Un' artrite reumatoide non è curabile. I farmaci come gli antidolorifici, il cortisone e gli anti-infiammatori aiutano ad alleviare il dolore o a rallentare lo sviluppo della malattia. In alcuni casi può anche fermare il decorso della malattia.



Sintomi

- all'inizio la malattia mostra solo pochi sintomi
- perde appetito e peso
- non si sente bene
- suda di più, soprattutto di notte
- crescenti disturbi alle articolazioni
- rigidità mattutina e dolore alle mani e ai piedi
- le articolazioni si gonfiano sempre più, afferrarle con le mani è sempre più difficile
- durante un attacco presenta: febbre, stanchezza, perdita dell'appetito

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- motivare ad assumere i farmaci
- motivazione e sostegno nell'attività fisica, quindi mai indurre rigidità articolare
- supporto per la cura della persona e della casa
- utilizzare aiuti, quali ad esempio posate speciali e piatti speciali, dato che le persone interessate hanno grosse difficoltà nell'afferrare gli oggetti
- **concedere molto tempo per tutte le attività e non perdere mai la pazienza**
- possibilmente ridurre il peso
- astenersi da alcool e fumo
- durante i pasti rinunciare ad alimenti grassi di origine animale, mangiare più pesce
- offrire molta frutta, verdura, cereali e latticini a basso contenuto di grassi
- utilizzare oli di origine vegetale, come olio di oliva, olio di colza, olio di noci e olio di lino



Osteoporosi

Generale

L'osteoporosi viene anche chiamata colloquialmente "perdita di massa ossea". La perdita ossea si verifica lentamente e le strutture dell'osso cambiano. Le ossa diventano sempre più „porose“ e perdono stabilità. Si rompono più facilmente, soprattutto nella **zona vertebrale**. Spesso si scopre questa malattia solo dopo una frattura. Le donne dopo la **menopausa** sono più colpite degli uomini dalla perdita di massa ossea.

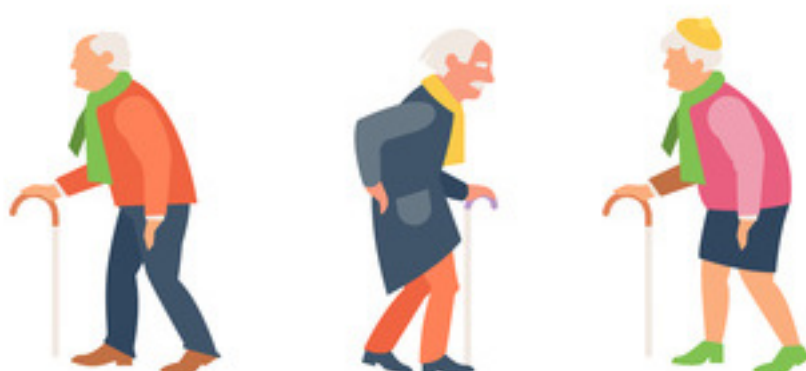


Sintomi

- passa molto tempo senza dolori
- con il tempo le ossa diventano sempre più porose e possono rompersi al più piccolo sforzo (per esempio tossendo o starnutendo)
- le fratture più comuni riguardano le **vertebre**, il polso, la parte superiore del braccio, l'avambraccio e il collo femorale
- le fratture vertebrali possono generarsi quando, per esempio, ci si solleva o ci si china e spesso passano inosservate perché non sempre causano dolore
- attraverso le fratture vertebrali la dimensione del corpo si riduce, la colonna vertebrale si piega in avanti e la schiena si presenta molto storta - la cosiddetta "**gobba della vedova**"
- insorgono quindi dei dolori a causa della tensione muscolare
- la respirazione può essere disturbata perché i polmoni non hanno più abbastanza spazio nel petto

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- un regolare esercizio fisico all'aria aperta è particolarmente importante per sostenere i muscoli e quindi prevenire le cadute
- inserire nella dieta ingredienti che contengono calcio, per esempio latte, formaggio, yogurt, verdure verdi e acqua minerale contenente calcio
- rinunciare a coca cola, limonate, fast food, formaggio fuso, spinaci, barbabietola rossa, bietola e rabarbaro, e consumare pochi insaccati e carne, pochi prodotti cerealicoli, come, per esempio, müsli, legumi,
- la vitamina D è molto importante (contenuta per esempio in aringa, salmone, sardina)
- assistenza nella cura della persona e in tutte le attività domestiche
- stare attenti agli ostacoli ed eliminarli
- concedere tempo per tutte le attività e non perdere mai la pazienza
- in caso di cambiamenti informare il medico e la famiglia



Ciao!

Esercizio: allenamento delle ossa – cosa fa bene per lo sviluppo osseo e cosa non fa bene.

Formate delle frasi sulla base dei vocaboli e discutete.

mangiare la torta



il fumo



ballare



prendere il sole



ginnastica all'aperto



2.4 Malattie dei polmoni

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere le principali malattie delle vie respiratorie e saperle distinguere.
- ✓ Sapere cosa si può fare nei casi di malattia alle vie respiratorie.

Malattie dei polmoni

Generale

La bronchite comincia spesso con una infiammazione del tratto respiratorio superiore, per esempio con un raffreddore. L'infiammazione parte dal naso e dalla faringe e poi si diffonde nel tubo respiratorio, nella laringe, nei bronchi e nei bronchioli. Le cause sono spesso malattie virali, ma a volte anche infezioni batteriche. Una bronchite può diventare cronica, ciò significa che i sintomi sono presenti per più mesi. In caso di bronchite cronica ci sono una maggiore quantità di muco, tosse e rantoli. Le cause sono molto spesso il fumo, poi la polvere, che può essere prodotta in diverse professioni (ad esempio panettieri, operai edili e molti altri ...).

Ha già avuto una infezione delle vie respiratorie? Perché le malattie delle vie respiratorie sono così gravi per l'anziano??



Sintomi

- la bronchite comincia con una tosse con dolori al torace
- i bronchi producono molto muco, difficile da espellere
- in caso di infezione batterica c'è muco-pus di colore giallo-verde. Spesso si presenta la febbre.
- in caso di grave infezione insorge la dispnea
- la fornitura di ossigeno nell'ammalato peggiora, è distratto e indebolito fisicamente
- i fumatori che soffrono di bronchite cronica non si sentono malati ma producono molto muco, che provoca una brutta tosse, spesso di mattina!

Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)

Generale

Qui in aggiunta ai sintomi della bronchite cronica si arriva ad un restringimento delle vie aeree (ostruzione), che provoca sempre più spesso dispnea grave. Il polmone è costantemente sovraccarico ed il tessuto polmonare perde la sua elasticità e viene lentamente distrutto. Il risultato è che, dopo l'espiazione, troppa aria rimane nei polmoni e la pressione sui polmoni aumenta. Le cause sono le stesse della bronchite, tuttavia, guarire da una malattia polmonare ostruttiva cronica non è più possibile. La causa principale è il fumo. Se i soggetti interessati smettono di fumare i sintomi sono più lievi ma non scompaiono.

In questa malattia la dispnea viene inizialmente trattata con l'aiuto di farmaci e inalazioni. Attraverso terapie respiratorie la funzionalità polmonare dovrebbe migliorare e complicazioni quali dispnea acuta o polmonite possono essere prevenute. Le infiammazioni polmonari vengono trattate con cortisone e antibiotici. Per le inalazioni vengono spesso somministrati mucolitici.

Sintomi

gli stessi della bronchite più:

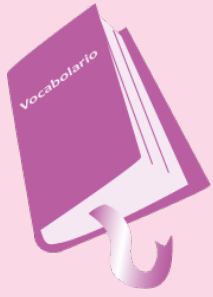
- dispnea grave
- aumenta la predisposizione alle infezioni respiratorie
- aumenta il rischio di polmonite
- il tenore di ossigeno nel sangue si riduce, i soggetti interessati sembrano grigio pallido con labbra blu e unghie bluastre
- iperestensione del polmone, dolore al petto
- forte calo del rendimento



Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- durante il sonno aprire le finestre, lasciar entrare nella stanza aria e ossigeno. L'aria fresca può alleviare il dolore. Attenzione: l'assistito non deve infreddolirsi!
- leggero esercizio fisico all'aria fresca con regolarità. Attenzione: non con la febbre. Il movimento espande le vie respiratorie, allena i polmoni e riduce la suscettibilità alle infezioni
- far indossare abiti comodi, in modo che l'assistito possa muoversi bene e la respirazione non sia ostacolata
- non preparare cibi secchi e duri, possono graffiare la gola
- la dieta dovrebbe essere equilibrata, ricca di vitamine e non troppo pesante per lo stomaco
- offrire molti liquidi e motivare a bere, molti liquidi sbloccano l'intasamento mucoso
- motivare ad assumere i farmaci, tenere a portata di mano un nebulizzatore!
- sorvegliare le inalazioni
- spalmare dolcemente sul dorso unguenti
- adagiare l'assistito nel letto in posizione rialzata per facilitare la respirazione
- accompagnare alla fisioterapia e alle visite di controllo dal medico
- motivare a smettere di fumare
- non frequentare luoghi affollati durante un'epidemia d'influenza o di raffreddore
- in caso di febbre cambiare regolarmente i vestiti sudati
- controllare la temperatura
- controllare le condizioni generali
- fare attenzione se l'assistito si lamenta di dolori
- osservare bene l'assistito e informare il medico, il personale infermieristico o la famiglia di eventuali cambiamenti





Collegate le frasi tra di loro.

• La bronchite è causata da	la trachea, la laringe e i bronchioli.
• La bronchite attacca	una malattia ai polmoni ostruttiva cronica.
• Le cause possono essere	una infezione delle vie respiratorie.
• Alcuni sintomi possono essere	fare attenzione ad una alimentazione sana.
• Una bronchite	Il fumo e molta polvere.
• La BPCO è	uscire all'aperto regolarmente con l' assistito.
• La BPCO può diventare pericolosa	motivare l'assistito a smettere di fumare.
• L'assistente domiciliare dovrebbe	può diventare cronica.
• Inoltre è importante	per esempio tosse forte e muco nelle vie respiratorie.
• L'assistente domiciliare può anche	quando si presenta una dispnea grave.



Asma bronchiale

Generale

Il termine "asma" significa "respirazione difficile".

Questa malattia non è collegata all'età e si presenta spesso già da nell'infanzia. Le vie aeree sono ipersensibili e inclini a malattie infiammatorie croniche. Queste infiammazioni portano ad una restrizione delle vie aeree, aumento della produzione di muco e una contrazione delle vie aeree con ritenzione idrica (edema) nella parete bronchiale. Le persone interessate inspirano male ed espirano ancora peggio.

Asma allergica:

Il corpo reagisce fortemente alle tossine ambientali, al polline, ad alcuni alimenti, ai peli degli animali, agli acari della polvere, alle muffe e altro ancora. Si può osservare che l'asma si verifica spesso nella famiglia della persona in questione.

Asma non allergica:

Gli attacchi di asma possono verificarsi in caso di infezioni del tratto respiratorio o se i farmaci non sono tollerati. Può esserci una reazione a sostanze tossiche, per esempio i solventi nei colori da pittura. L'aria fredda può scatenare un attacco d'asma. Anche lo stress, sia fisico che psicologico, può contribuire. L'asma non allergica si sviluppa nel corso della vita, spesso come una forma mista allergica-non allergica.

Stato asmatico:

Sintomi

- attacchi di tosse, insufficienza respiratoria
- l'espirazione risulta difficile e richiede molto tempo
- di conseguenza si possono sentire fischi e ronzii
- il sonno notturno è disturbato, perché gli attacchi di asma spesso si verificano durante la notte
- il colore del viso e delle labbra è pallido-blua-stro
- in caso di infezione può essere presente la febbre, la respirazione è affannosa, con sensazione di costrizione al petto



In caso di crisi forti e prolungate:

- gli interessati riescono a malapena a parlare, la respirazione è molto veloce e non profonda
- l'ammalato siede in posizione verticale e mostra molto movimento nel petto, è inquieto ed ha paura di morire
- disturbi della coscienza fino all'incoscienza

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

- alcuni malati d'asma seguono un protocollo asmatico e devono controllare la propria respirazione con uno speciale apparecchio (Peak Flow Meter) 3-4 volte al giorno prima di prendere le medicine; i valori misurati vengono poi riportati in un registro
- motivare al controllo della respirazione e a seguire il protocollo
- motivare ad assumere i farmaci
- tenere lo spray per l'asma sempre nelle vicinanze dell'assistito
- aiutare in tutte le attività quotidiane
- evitare tutto ciò che può scatenare un attacco d'asma (non uscire con freddo e pioggia, non fumare, niente peli di animali domestici e molto altro...)
- evitare i raffreddori
- alimentazione equilibrata e idratazione
- regolare esercizio fisico, precedentemente concordato con la famiglia e il medico
- in caso di attacco d'asma con perdita di conoscenza informare immediatamente il medico urgentista (vedi: Emergenze)



2.5 Tumori

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere la definizione di tumore.
- ✓ Imparare i diversi tipi di tumore, la loro frequenza e le differenze tra donna e uomo.
- ✓ Sapere come sostenere una persona malata di tumore.

Tipi di tumore

Statistica sulla diffusione dei tumori tra uomini e donne.

Rango	Maschi			Femmine		
	Età			Età		
	0-49	50-69	70+	0-49	50-69	70+
1°	Testicolo (12%)	Prostata (22%)	Prostata (20%)	Mammella (41%)	Mammella (35%)	Mammella (21%)
2°	Cute (melanomi) (9%)	Polmone (15%)	Polmone (17%)	Tiroide (15%)	Colon-retto (12%)	Colon-retto (17%)
3°	Linfoma non-Hodgkin (8%)	Colon-retto (13%)	Colon-retto (14%)	Cute (melanomi) (7%)	Utero corpo (7%)	Polmone (7%)
4°	Colon-retto (8%)	Vescica* (10%)	Vescica* (12%)	Colon-retto (4%)	Polmone (7%)	Stomaco (5%)
5°	Tiroide (8%)	Vie aero-digestive superiori** (5%)	Stomaco (5%)	Utero cervice (4%)	Tiroide (5%)	Pancreas (5%)

Fonte: www.registri-tumori.it



Cosa significa tumore? Come cambia la vita di una persona?

Cosa significa la diagnosi del "cancro" "

La diagnosi del cancro arriva sempre all'improvviso. Si ha paura per la propria vita, paura della morte: „sopravvivrò a questa malattia?“. Si aggiunge la paura degli interventi chirurgici e del dolore: ... „devo soffrire molto?“... „sentirò molto dolore?“... „farà molto male?“...e la paura della terapia: ... „perderò i capelli e i denti?

La persona interessata non sa cosa deve fare. Alcune persone interessate reagiscono bene ad una diagnosi di cancro e rimangono positive, altre invece possono reagire male ad una diagnosi di cancro. Soffrono molto e cadono in **depressione**. Altri ancora diventano aggressivi e arrabbiati e sulle prime rifiutano qualsiasi aiuto.

Approcci terapeutici

- terapia chirurgica - operazione
- chemioterapia
- radioterapia
- farmaci
- immunoterapia – qui il tentativo, per esempio, di distruggere le cellule tumorali con gli anticorpi



Tumori nella vecchiaia

Il cancro può manifestarsi a qualsiasi età. Ma in seguito alla più alta aspettativa di vita i tumori aumentano nella vecchiaia. Il sistema immunitario con l'avanzare dell'età funziona peggio e più lentamente. I meccanismi che possono riparare le disfunzioni del corpo (disfunzioni in tutte le parti del corpo) con l'avanzare dell'età diventano meno efficaci.

Il cancro può essere curato bene a qualsiasi età; ma gli anziani hanno spesso molte altre malattie (ad esempio, ipertensione, diabete e altro ancora ...), una terapia in questo caso è molto più complicata.

I sintomi più comuni nei pazienti affetti da cancro

- dolori – per via del cancro o di un'operazione
- nausea e vomito – dovuto al cancro o alla chemioterapia o radioterapia
- diarrea o costipazione

- anemia
- la pelle e le unghie di mani e piedi cambiano attraverso la chemioterapia e i capelli possono cadere
- disturbi del sonno e stanchezza estrema
- lo stato nutrizionale può peggiorare, i malati perdono molto peso

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

Sostegno e aiuto

- ascoltare l'assistito e non perdere mai la pazienza
- incoraggiare, ma non promettere mai che tutto andrà bene
- trasmettere all'assistito ammalato: ... „Anche con la malattia tu vali tanto quanto prima“...
- vicinanza e distanza...mostrare all'assistito: ... „Tu non sei solo“... ma non diventare troppo iperprotettivo e non assumersi l'intera responsabilità
- decidere insieme con la famiglia e gli amici come organizzare gli orari delle terapie
- se possibile mantenere una certa routine e struttura giornaliera...offrono sicurezza e danno sostegno
- lasciare molto tempo per l'igiene personale e osservare lo stato generale dell'assistito
- l'alimentazione e l'idratazione devono essere discussi con il medico curante
- l'esercizio fisico e la ginnastica devono essere discussi con il medico o il fisioterapista
- accompagnamento dal dottore e alle terapie
- motivare ad assumere i farmaci
- non accollarsi medicazioni e cure mediche, ma lasciarli fare agli infermieri
- fare attenzione ai dolori...l'assistito malato non deve avere alcun dolore
- osservare i cambiamenti e trasmettere le informazioni al medico, alla famiglia o agli infermieri interessati
- cercare assolutamente un interlocutore, per poter parlare della propria esperienza come assistente domiciliare



Cercate le parole e costruite le frasi.

1 JbiuwKndwdulhebRossihsosignorajcslglwglhunaxcncd

cSFHKmichiamodjskksundhobekfbkllbgravenemK

JCinkbronchite.

2 ShekfghefbHolfelichkshdlemprescrizionenndmdunabjshdkh

perjdbdkdbfflhgkldnflosciroppoperlatossehdqljefwgklemedicine.



2.6 Il cervello

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Sapere cosa sono il morbo di Parkinson e la demenza.
- ✓ Imparare come lavorare con la demenza o il morbo di Parkinson e cosa si può fare per aiutare.

Morbo di Parkinson

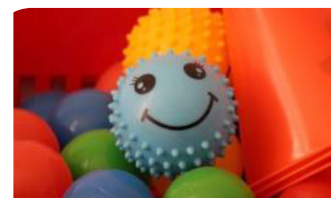
Sapete già qualcosa sulla demenza o sul morbo di Parkinson?

Generale

La **malattia di Parkinson** o **morbo di Parkinson** è una malattia del cervello a lenta progressione.

A causa del morbo di Parkinson muoiono le cellule nervose del cervello che contengono la dopamina. Quando manca la dopamina i movimenti diventano più difficili.

Nell'80% circa dei casi non ci sono cause chiare. Alcune possibili cause possono essere le sostanze inquinanti che danneggiano i nervi, come pesticidi, metalli pesanti e solventi ma anche rifiuti prodotti dalle cellule del corpo, i cosiddetti "radicali liberi" (sostanze che possono causare infiammazioni nel corpo). Normalmente il morbo di Parkinson non è ereditario. La malattia si presenta solitamente tra i 50 e i 60 anni.



Come può essere curato il morbo di Parkinson?

- con farmaci (incluse, ad esempio, dopamina o sostanze dopaminiche)
- con terapie volte a sostenere, sorreggere e sviluppare tutte le funzioni corporee (come **fisioterapia**, **terapia occupazionale**, logopedia ...).

Grazie al **fisioterapista** viene rafforzato il corpo e con il **terapista occupazionale** viene supportata la mente e il corpo attraverso attività come dipingere, lavori fai da te e musica.

Le persone malate imparano come poter sfruttare e sostenere le proprie abilità. Ciò è particolarmente importante per **ridurre il rischio di cadute**. In caso di forti limitazioni di movimento ci si esercita nell'uso di ausili (per esempio deambulatore, speciali posate sagomate e molto altro). Quando i farmaci e le terapie fisiche non sono efficaci, si cerca di inserire chirurgicamente un pacemaker cerebrale.

Vale quanto segue: il Parkinson è trattabile, ma non si può guarire. L'aspettativa di vita non è pertanto ridotta.

Sintomi

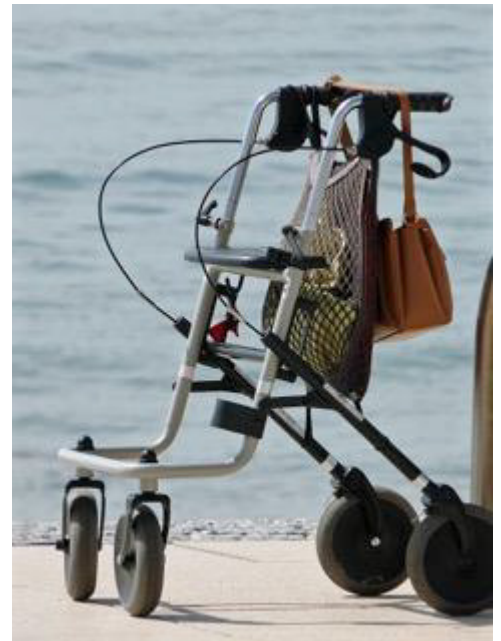
Prima fase

- dolore al collo e alle spalle
- tensione muscolare a turno a destra e a sinistra nelle spalle e nelle braccia
- agitazione, disturbi del sonno e stanchezza
- depressione
- sudorazioni improvvise
- problemi di digestione e costipazione



Col progredire della malattia

- i muscoli e le articolazioni si irrigidiscono (rigore)
- le mani tremano anche in stato di rilassamento (tremore)
- la persona interessata sempre più spesso si intirrisce quando si muove (congelamento)
- non è più facile mantenere il corpo in posizione verticale - aumenta il rischio di caduta
- i movimenti si fanno sempre più lenti (bradicinesia)
- i movimenti di motricità fine, per esempio lavarsi i denti, abbottonare una camicia e molti altri, diventano sempre più difficili
- le braccia oscillano sempre meno quando si cammina
- nella bocca si forma sempre più saliva e le deglutizioni diminuiscono sempre più
- la vista e l'olfatto peggiorano



- l'**espressione** è rigida, il viso appare come una maschera
- la **produzione di sebo** della pelle aumenta, la faccia sembra unta (come se fosse stata applicata troppa crema grassa)
- se si cerca di spostare le braccia della persona interessata si trova una resistenza incontrollabile e le braccia cedono bruscamente (fenomeno della ruota dentata)
- il controllo della vescica viene meno e la persona interessata non può più controllare la diuresi, soprattutto di notte (incontinenza)
- gli uomini mostrano a volte problemi di impotenza
- con il Parkinson si possono perdere le facoltà mentali e può sorgere demenza (ma non è detto)

Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24

A seconda della gravità della malattia

- motivare ad assumere i farmaci
- motivare a muoversi
- inclusione della persona malata in tutte le attività relative alla cura della casa e del giardino - Attenzione: potrebbe cadere
- supportare nella cura personale e lasciar fare il più possibile alla persona malata
- aiutare ad indossare i vestiti
- utilizzare abiti pratici (ma non brutti), per esempio camicie larghe con bottoni grandi, magliette larghe e morbide e molto altro...
- mettere a disposizione e a portata di mano tutti gli ausili (deambulatore, sedia a rotelle, aiuti per indossare i vestiti e chiudere i bottoni, posate con manici spessi, tazze e piatti speciali e molto altro...)
- stimolare mentalmente attraverso discorsi, discussioni, giochi, attività artigianali (attinenti la storia della sua vita)
- accompagnare a tutte le terapie
- lasciare tempo per tutte le attività

Demenza

Con il termine demenza si intende la riduzione e la successiva morte di neuroni in diverse regioni del cervello.

L'Alzheimer è una forma di demenza, causata da proteine modificate nel cervello. Nel caso di alcolisti gravi in fase di recupero, o persone con disturbi di circolazione del sangue nel cervello o con un tumore al cervello la demenza può manifestarsi come la cosiddetta demenza secondaria. L'invecchiamento della popolazione è una delle cause dell'aumento del numero di persone affette da demenza.



Le forme di demenza aumentano con l'età.

Gli Italiani affetti da Alzheimer:

- 600.000 (2016)
- età media 78,8 anni

=> *Importanza della cura e dell'assistenza:*

Con l'aumento delle persone anziane cresce anche il numero delle persone con demenza.

Sintomi della demenza (non tutti i pazienti hanno tutti i sintomi):

- problemi con la memoria a breve termine: le persone dimenticano sempre più spesso, perdono le proprie cose e riescono a concentrarsi solo con grande fatica
- disturbo del linguaggio: durante un dialogo non si ricordano all'improvviso delle parole
- disturbo del pensiero astratto: per esempio il paziente non si ricorda più del contrario di „freddo“
- stanchezza
- depressione
- le difficoltà ad orientarsi in un nuovo ambiente sono anche i primi segnali di demenza del tipo Alzheimer
- sintomi di demenza avanzata riguardano la memoria a lungo termine: i pazienti si ricordano del passato con maggior difficoltà

- possono manifestarsi delle **allucinazioni** – i pazienti vedono cose che non ci sono (per esempio piccoli animali sul tappeto, ...)
- ad un certo punto non riconoscono più le persone vicine
- negli stadi avanzati della demenza i pazienti perdono il controllo del proprio corpo e hanno bisogno di aiuto per tutte le attività
- capacità di giudizio ridotto, per esempio il paziente vede le pillole e le prende senza sapere quali medicinali sono e a cosa servono
- modifica della personalità: aggressività improvvisa
- alla fine i malati non parlano più e sono degenti a letto

=> Sono necessarie assistenza e cura continue.

Terapia

- Non esiste una cura. L'importante è che la giornata sia ben strutturata per orientare il malato.
- Fisioterapia
- Attività manuali o artistiche per rafforzare il cervello
- Medicine
- Medicine per la circolazione del sangue nel cervello
- Una alimentazione ricca di vitamine e olio di pesce e tanti liquidi
- Esistono anche i gruppi di aiuto per familiari di malati di demenza. Anche i parenti hanno bisogno di qualcuno con cui parlare.



Lavorare con gruppi terapeutici

Obiettivi:

- ✓ creazione di fiducia
- ✓ miglioramento della comunicazione
- ✓ attivazione dell'istinto protettivo
- ✓ attivazione dei vari organi sensoriali come tatto e vista
- ✓ miglioramento della qualità di vita

Cosa si può fare per aiutare un malato di demenza?



Vocabolario: la demenza



- ◆ l'orientamento limitato
- ◆ il disorientamento temporale
- ◆ i movimenti ripetitivi
- ◆ lo stato vegetale
- ◆ il rispetto
- ◆ la dignità della persona
- ◆ la paura
- ◆ l'aggressività
- ◆ la memoria breve termine
- ◆ la memoria a lungo termine
- ◆ la pazienza
- ◆ l'empatia
- ◆ l'attivazione
- ◆ cantare e fare musica

Allenamento della memoria – dove si trova cosa.
Inserire le preposizioni di luogo giuste.



I libri sono
allo scaffale

Due vasi sono il pavimento

Il tappeto è
il pavimento

Il vaso è
lo scaffale

Il tappeto è
..... il tavolo



Le sedie sono
al tavolo

L'orologio è appeso
parete

Le piante sono
ai vasi

Segnate con una crocetta la risposta giusta.

1. Cosa succede nel cervello in caso di demenza?

- Una strozzatura di vasi sanguigni
- Manca la dopamina
- Morte delle cellule nervose

2. Cosa può causare la demenza?

- Influenza
- Disturbi della circolazione del sangue
- Invecchiamento

3. Qual è l'età media del malato di demenza?

- 78,8%
- 64,5%
- 73,1%

4. Quale sintomo si può presentare in caso di demenza?

- Disturbi del linguaggio
- Sanguinamento del naso
- Allucinazioni

5. Come si possono aiutare i malati di demenza?

- Medicine
- Aiutare le persone ad aiutare se stessi
- In nessun modo



3 Infezioni

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Saper definire „infezione“.
- ✓ Conoscere le cause delle infezioni.
- ✓ Imparare come aiutare l'assistito nel caso di una infezione.

Conoscete delle infezioni?
Come si chiamano
le infezioni principali?

3.1 Generale

Il sistema immunitario dell'anziano reagisce sempre più lentamente. Le **secrezioni** dei polmoni non possono più essere espulse bene. La protezione della pelle si perde e le mucose diventano più secche. Spesso c'è già una malattia principale come il diabete mellito e la persona anziana deve prendere molti farmaci. L'anziano prende più facilmente infezioni ma spesso non porta alla febbre. Quando l'infezione poi esplode, ha un decorso pesante con molte **complicazioni**, e ci vuole molto per debellarla. Nel caso più grave l'infezione può essere mortale.



3.2 Le infezioni più comuni

Batteri	<ul style="list-style-type: none">• Infezioni delle vie aeree come bronchiti e polmoniti• Cistiti• Infezioni da ferite
Virus	<ul style="list-style-type: none">• Influenza• Herpes simplex• Fuoco di Sant'Antonio (Herpes zoster)• Infezioni gastrointestinali
Funghi	<ul style="list-style-type: none">• Funghi in bocca e nell'intestino (mughetto)• Funghi sulla pelle e nelle dita/unghie

I sintomi possono essere

- Stanchezza
- Mancata concentrazione, **disorientamento**, smarrimento
- Dolori poco chiari o dolori in una parte di pelle ferita/infetta
- Mal di testa
- Respirazione affannosa
- Tosse e raffreddore
- Dolori polmonari
- Dolori a braccia e gambe
- Mancanza di appetito
- Febbre e sudorazione fredda
- Accessi di sudorazione (pericolo di disidratazione)
- Dolori alla pancia
- Nausea
- Vomito e diarrea (pericolo di disidratazione)
- Problemi di equilibrio e della coordinazione dei movimenti



Febbre

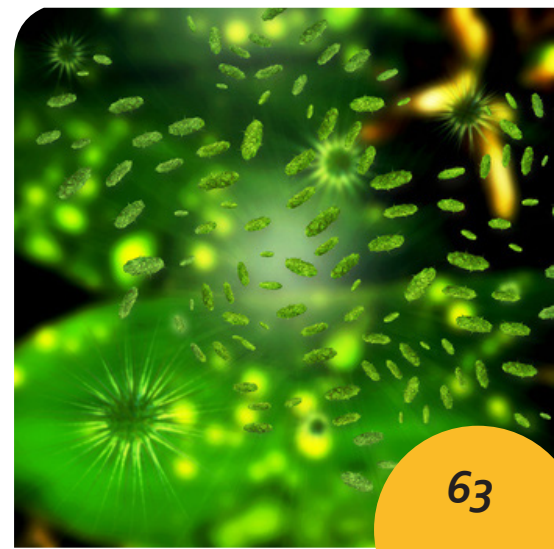
36,5°C – 37,0°C	temperatura normale
37,1°C – 37,9°C	temperatura leggermente alterata
38,0°C – 38,4°C	febbre leggera
38,5°C – 40,4°C	febbre alta
Da 40,5°C	febbre molto alta



Cosa può fare l'assistente domiciliare 24/24 ore

- Osservare lo stato generale dell'assistito
- Chiedere come va in caso di alterazioni
- Sentire se l'assistito si sente caldo
- Misurare la temperatura sotto le ascelle, in bocca, nell'orecchio o in fronte (dipende dal tipo di termometro)
- Informare il medico in caso di alterazioni, anche se non c'è febbre, e chiedere una visita a domicilio
- Curare l'assistito in caso di infezioni
- Riposo a letto
- In caso di febbre non fare indossare abiti troppo pesanti e non coprire pesantemente
- Cambiare regolarmente abiti e biancheria da letto sudati
- Offrire molti liquidi, es. acqua, the non troppo caldo
- Preparare pasti leggeri, es. zuppe, verdure, frutta...
- Arieggiare bene la camera, evitare corrente d'aria
- Monitorare l'assunzione dei medicinali prescritti

Esistono altre infezioni o malattie che conoscete? Cosa fate quando siete ammalati?





Infezioni

Inserite le parole negli spazi vuoti del testo.

- ◆ febbre ◆ disturbi ◆ mal di denti ◆ thè ◆ zuppa ◆ fa bene ◆ temperatura
- ◆ appetito ◆ stanca ◆ sudare ◆ mal di gola ◆ medico ◆ la visita a casa
- ◆ appuntamento

1. La signora Rossi ha il _____ forte e dovrebbe bere tanto thè.

Assistente domiciliare 24/24: „Signora Rossi, beva del _____ e mangi un po' di _____. Le _____ !

2. **Signora Rossi:** “No grazie, non ho _____”

Assistente domiciliare 24/24: „Ha anche altri _____ ?”

3. **Signora Rossi:** „Si , ho il _____. Thè caldo e zuppa fanno male ai denti!”

Assistente domiciliare 24/24: „Chiamo il _____ e prendo un _____. Forse il medico può anche passare da noi.”

4. **Signora Rossi:** „Ho molto caldo e devo _____”

Assistente domiciliare 24/24: „Ha la _____ Le misuro la _____.

5. **Signora Rossi:** „Mi sento così _____ e non voglio andare dal medico.”

Assistente domiciliare 24/24: „Va bene, chiedo al medico di fare _____.”

4 Gestione dei medicinali

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare le regole per l'uso delle medicine.
- ✓ Capire come si usano le medicine.
- ✓ Conoscere la scheda di documentazione e imparare a compilarla.

4.1 Generale

Gli anziani hanno spesso molte malattie e molti medicinali. In

generale vale la norma che i medicinali della settimana possono essere preparati e somministrati solo da personale qualificato e esperto o dalla famiglia. Il personale di assistenza domiciliare 24/24 dovrebbe solo sorvegliare l'assunzione autonoma dei medicinali da parte dell'assistito.

Se l'assistito non dovesse essere più in grado di prendere da solo i medicinali (es. a causa di mobilità ridotta della mano e altri motivi), è necessario riflettere se il personale di assistenza domiciliare aiuti la somministrazione dei medicinali. In questo il personale dovrebbe essere consigliato dal medico, e ci dovrebbe essere almeno una disposizione scritta del medico o della famiglia.

In caso di problemi di deglutizione, sorti da malattie o ictus, i medicinali e anche il cibo devono essere gestiti solo da personale qualificato esperto.

Cosa sapete di medicine?
Che medicine ci sono?
Quando prendete delle medicine?

4.2 Medicinali e farmaci da banco

- Agiscono solo se assunti correttamente.
- Disporre i medicinali importanti nella farmacia domestica insieme al medico.
- Conservare una scorta dei medicinali più importanti nella farmacia domestica.

4.3 Regole importanti per l'impiego di medicinali

- Giusta persona (non somministrare mai medicinali ad altre persone)
- Giusto medicinale (se sorgono domande, chiedere al medico o al farmacista)
- Giusta dose (non sempre molto aiuta molto... rispettare la prescrizione del medico)
- Giusto modo e mezzo di somministrazione (supposte non in bocca)
- Giusto orario (rispettare assolutamente orario e durata di somministrazione, non accorciare o allungare la durata del trattamento, ad es. molto importante per gli antibiotici)
- Giusta tempistica di utilizzo (non utilizzare più il medicinale dopo la data di scadenza, controllare regolarmente le date di scadenza)
- Giusta conservazione (conservare i medicinali in luogo fresco e asciutto)
- Giusto smaltimento (non gettare medicinali avanzati o scaduti e materiali di bendaggio nei rifiuti domestici, ma invece riconsegnarli in farmacia)



L'armadietto dei medicinali dovrebbe potersi chiudere a chiave se l'assistito è demente o fortemente confuso.

L'assistito non dovrebbe poter raggiungere i medicinali senza essere controllato.

I bugiardini dei medicinali dovrebbero sempre essere conservati.

Siringhe e aghi utilizzati sono da smaltire in un contenitore chiudibile e da consegnare in farmacia.

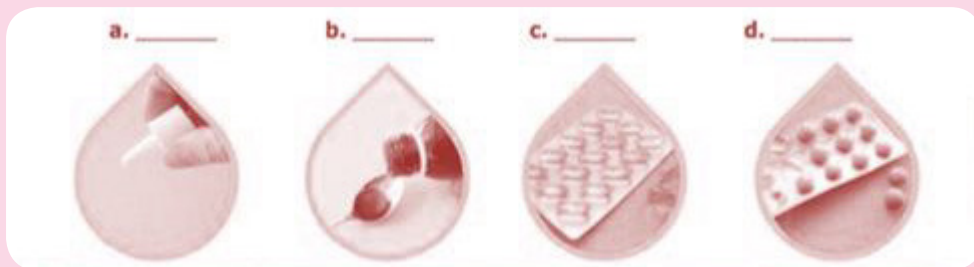




Medicine – tipologia di farmaci

Collegate le parole alle immagini.

- ♦ la pastiglia (due pastiglie) ♦ le gocce
- ♦ la capsula (due caspule) ♦ lo sciroppo



La medicina - il medicamento - la pastiglia - il farmaco

Sono sinonimi, cioè hanno lo stesso significato.

Esercizio: Quante volte ... Quando

Quante volte prendo le pastiglie? Quante volte dovrei prendere le pastiglie?		Quando prendo le pastiglie? Quando dovrei prendere le pastiglie?	
Prenda le pastiglie	una volta al giorno (1x)	Prenda le pastiglie	• la mattina presto / prima di alzarsi
	due volte al giorno (2x)		• al mattino
	tre volte al giorno (3x) Ogni ora (alle 8, alle 9 alle 10....)		• a mezzogiorno
Come prendo le pastiglie?		Prenda le pastiglie	• al pomeriggio
Prenda le pastiglie con un po' di liquido. Prenda le pastiglie con acqua. Succhia la pastiglia.			• alla sera/prima di andare al letto
			• durante la notte
			• a stomaco vuoto
			• prima di mangiare
			• dopo aver mangiato / durante il mangiare

Fonte: BID

Documentazione di osservazione, medicinali e diagnosi

Dati personali dell'assistito

Nome, Cognome:

Data:

nato il:

Indirizzo:

Telefono/Cellulare/Email/Fax:

Membro familiare di riferimento:

Indirizzo:

Telefono/Cellulare/Email/Fax:

Diagnosi:

Medicinali prescritti senza ricetta:

Malattie:

Incidenti o infezioni:

Medico curante:

Temperatura:

Osservazioni quotidiane

	Molto bene	Bene	Limitato	Male
Orientamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Movimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partecipazione alla vita quotidiana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Osservazioni nell'aiuto alla cura del corpo

Attività autonoma

Nella cura del corpo:

.....

Cosa si preferisce,

doccia, vasca da bagno o

.....

Stato e colore della pelle:

.....

Ematomi / arrossamenti

In qual parte del corpo:

.....

Prurito:

.....

Osservazioni nell'evacuazione

Va regolarmente in bagno:

Problemi con la minzione:.....

Problemi con la defecazione:

Ha bisogno di pannoloni per l'incontinenza.....

Sonno e veglia

Abitudini di sonno:

Orari di sonno:.....

Durata complessiva del sonno:

Pastiglie per il sonno:

5 Primo soccorso

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare i vari numeri d'emergenza.
- ✓ Trovare sicurezza in caso di incidenti e chiamate d'emergenze.
- ✓ Esercitare la posizione laterale di sicurezza e la rianimazione con un manichino.

Avete esperienza con il primo soccorso?
 Avete aiutato in passato in caso di incidente?
 Avete già chiamato un'ambulanza?

5.1 Generale

Incidenti/emergenze accadono ovunque e a qualsiasi persona, giovane o vecchia. Le persone anziane sono però particolarmente a rischio, perché a volte hanno problemi con l'equilibrio, con la concentrazione, e l'udito e la vista. Gli anziani combattono più spesso con attacchi di capogiri.

In casi d'emergenza è importante mantenere la calma (!)

Se un anziano incorre in un incidente (es. una caduta) o in un'emergenza (es. infarto cardiaco, ictus...), **bisogna sempre seguire uno schema standard:**



Chiamate d'emergenza

- 112 numero europeo d'emergenza
- 113 Polizia
- 115 Vigili del fuoco
- 118 Ambulanza



Questi numeri devono essere salvati sul cellulare o sempre presenti vicino al telefono fisso.



Quali informazioni al telefono

- **Chi** telefona?
- **Dove** è successo l'incidente (indirizzo)?
- **Cosa** è successo?
- **Quanti** feriti/malati?
- **Aspettare le domande del personale del servizio di emergenza**

5.2 L'assistito è cosciente

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi all'assistito
- Porre domande: "*Cosa è successo?*", "*Dove fa male?*", "*Da quando fa male?*" ...
- Lasciare la persona sul posto, stabilizzare con cuscini e coperte
- Comporre la chiamata di emergenza, informare la famiglia
- Mantenere il calore
- Non lasciare la persona da sola



5.3 Posizione laterale di sicurezza

L'assistito non è cosciente, il respiro è presente



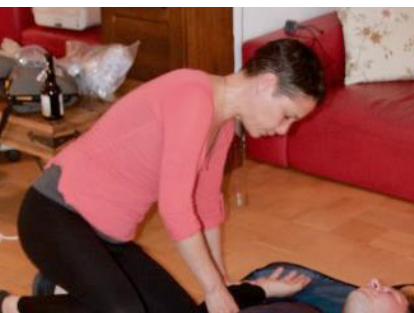
Provvedimenti immediati

- Mantenere la calma
- Rivolgersi all'assistito
- Toccare o scuotere leggermente le spalle dell'assistito
- Mai colpire l'assistito in modo violento o in faccia

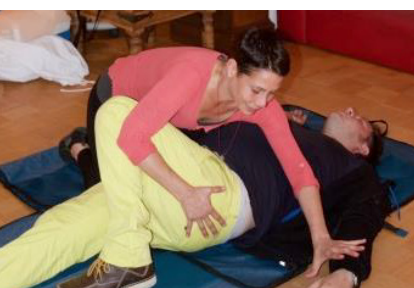


- Se non giunge nessuna reazione, prendere la testa e controllare il respiro:
- Si può "sentire" il respiro
- Si può "percepire" il respiro sulla guancia
- Si può "vedere" il respiro dal movimento del busto

Posizione laterale di sicurezza:



- Inginocchiarsi a fianco dell'assistito
- Lasciare distese entrambe le gambe dell'assistito
- Piegare a 90° il braccio sul lato in cui l'assistito deve essere stabilizzato. Piegare il gomito e lasciarlo posato con il palmo della mano in alto vicino alla testa



- Sollevare la gamba del lato opposto
- Prendere il braccio del lato opposto e tirare la persona dal lato del soccorritore



- Porre la mano del braccio opposto sotto la testa



- Stendere con attenzione la testa
- Aprire la bocca
- Così si evita che la lingua scivoli indietro e soffochi la persona
- Così si evita che il contenuto dello stomaco torni in gola e finisca nei polmoni, soffocando o causando un'infezione mortale ai polmoni!



- Chiamare i soccorsi
- Preoccuparsi di mantenere calda la persona
- Controllare continuamente il respiro
- Non lasciare sola la persona fino a quando non arrivano i soccorsi

5.4 Rianimazione cardio-polmonare (rianimazione)

Non cosciente, il respiro non è presente



Provvedimenti immediati

- Chiamare l'assistito
- Se non c'è reazione, controllare il respiro (vedi sopra)
- Se il respiro non torna con l'estensione del capo, guardare in bocca
- Se possibile, indossare i guanti
- Togliere dalla bocca protesi dentarie, resti di cibo, contenuto dello stomaco in posizione critica



- **Se il respiro non si presenta, chiamare i soccorsi**

- Distendere l'assistito per terra (supporto rigido)
- Girarlo sulla schiena
- Liberare la parte superiore del corpo
- Cercare il centro di pressione sul busto





- Posizionare una mano col palmo nel mezzo del busto
- Posizionare la seconda mano sulla prima
- Premere con le braccia tese e perpendicolari sul busto – profondità circa 5cm
- Massaggio cardiaco per 30 volte, circa due volte al secondo



- Chiudere il naso dell'assistito con indice e pollice
- Iperestendere la testa



- Chiudere la bocca dell'assistito con le labbra
- Respirare bocca a bocca per circa un secondo
- Aspettare finché il busto si alza
- Ripetere l'operazione
- Poi continuare con il massaggio cardiaco – **massaggiare 30 volte ogni 2 respirazioni, fino a quando arrivano i soccorsi**

5.5 Rianimazione con un defibrillatore (DAE)

Generale

Il **defibrillatore esterno** (apparecchio automatico esterno portatile) è stato sviluppato per le persone senza conoscenze mediche. Contiene un programma vocale in diverse lingue e spiega esattamente cosa fare.

In caso di fibrillazione ventricolare, il defibrillatore esterno è un aiuto al **massaggio cardiaco**. La fibrillazione ventricolare può essere interrotta per mezzo di una scarica elettrica di un defibrillatore. Il cuore ricomincia quindi a battere in modo normale e a proprio ritmo. E molto consigliato che il personale 24/24 abbia frequentato un corso di primo soccorso.





Primo soccorso – posizione laterale di sicurezza

Inserite le parole nella successione corretta nei quadretti.

- ◆ **Mantenere la calma**
- ◆ **controllo del respiro**
- ◆ **respiro presente**
- ◆ **rivolgersi alla persona**
- ◆ **la persona è incosciente**
- ◆ **chiamata d'emergenza**
- ◆ **mantenere al caldo**

7.

1. **Mantenere la calma**

6.

INCIDENTE

2.

5.

3.

4.

6 Emergenze gravi

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere le diverse emergenze gravi.
- ✓ Imparare a comportarsi e agire nelle varie emergenze gravi.
- ✓ Saper fare un racconto dettagliato dell'accaduto.

6.1 Infarto cardiaco

Nel caso di un infarto cardiaco una parte del muscolo cardiaco non viene più rifornito di sangue e ossigeno.

Sintomi

- Dolori al petto, al braccio sinistro
- Dolori alla mandibola
- Dolori alla parte alta dello stomaco
- Vertigini e vomito
- Sudore freddo
- Mancanza di respiro
- Senso di morte

Cosciente

Provvedimenti immediati

- Mantenere la calma, rivolgersi alla persona per chiedere come va
- **Comporre il numero di emergenza**, informare la famiglia
- Lasciare l'assistito seduto diritto oppure sollevare la parte alta del corpo
- Aprire i vestiti per facilitare il respiro
- Aprire la finestra per avere aria fresca
- Non lasciare l'assistito da solo e tranquillizzarlo

Quali possono essere le „emergenze gravi“? Avete già subito delle cadute o delle ferite da taglio?



Non cosciente? Respiro presente?

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi all'assistito
- Se non c'è reazione, controllare il respiro
- Se c'è respiro, posizionare in posizione laterale di sicurezza
- Chiamare l'emergenza
- Mantenere il calore, coprire la persona non cosciente
- Non lasciare sola la persona priva di coscienza



Non cosciente? Respiro non presente?

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi all'assistito
- Se non c'è reazione, controllare il respiro
- Se non c'è respiro, controllare l'area della bocca (cibo in bocca, protesi messa male ...)
- **Chiamare l'emergenza**
- Distendere l'assistito a terra
- Liberare la parte alta del corpo (vedi sopra) - 30x massaggio cardiaco in profondità di circa 5cm alternato a 2x respirazioni



6.2 Ictus, colpo apoplettico

Nel caso di un ictus: o un vaso sanguigno è congestionato, o in un punto del cervello è presente un ematoma.

Sintomi

- Forti mal di testa
- Paralisi improvvisa nel viso, spesso solo da un lato, dato che l'ictus ha luogo spesso solo in un emisfero cerebrale
- Un angolo della bocca pende in basso, la saliva esce dalla bocca

- Paralisi improvvisa di un braccio o una gamba, spesso solo da un lato
- Improvvisi disturbi di vista da uno o entrambi gli occhi
- Improvvisi disturbi nel camminare, vertigini, problemi con l'equilibrio e i movimenti
- Malessere, vomito
- Disturbi della coscienza fino a mancanza di coscienza



Cosciente

Provvedimenti immediati

- Mantenere la calma, rivolgersi alla persona per chiedere come va
- Comporre il numero di emergenza, eventualmente informare la famiglia
- Sollevare la parte alta del corpo
- Aprire la finestra per avere aria fresca
- Non lasciare l'assistito da solo e tranquillizzarlo

Non cosciente? Respiro presente?

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi all'assistito
- Se non c'è reazione, controllare il respiro
- Se c'è respiro, collocarlo in posizione laterale di sicurezza
- Chiamare l'emergenza, informare la famiglia
- Mantenere il calore, coprire la persona non cosciente
- Non lasciare sola la persona priva di coscienza



Non cosciente? Respiro non presente?

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi all'assistito
- Se non c'è reazione, controllare il respiro
- Se non c'è respiro, controllare l'area della bocca
- Chiamare l'emergenza, informare la famiglia
- Distendere l'assistito a terra
- Liberare la parte alta del corpo
- 30x massaggio cardiaco in profondità di circa 5-7 cm alternato a 2x respirazioni

6.3 Cadute – danni da cadute

Le cadute nell'anzianità

È stato osservato che gli anziani a partire dai 65 anni cadono regolarmente almeno una volta all'anno. Circa il 20% di queste cadute devono essere trattate in modo medico.

Il grande rischio è la rottura delle ossa, che si ricostruiscono solo lentamente e male, e rendono necessaria una permanenza in clinica. Nella clinica c'è il rischio di infezioni, ad esempio ai polmoni e alle vie urinarie, che in persone anziane guariscono a loro volta molto lentamente.

Cause

- Problemi cardiocircolatori, oscillazioni di pressione
- Problemi all'organo dell'equilibrio
- Troppo poco movimento – debolezza dei muscoli
- Paura delle cadute
- Disturbi alla vista e all'udito
- Reazioni a farmaci (vertigini)
- Problemi con la concentrazione
- Troppi ingombri nell'ambiente domestico



Caduto? Mani e piedi gonfi o ossa rotte?

Provvedimenti immediati

- Rivolgersi alla persona e chiedere se ha dolori
- Non lasciare che la persona si alzi se è a terra
- Non provare a spostare la persona dal luogo dell'incidente, potrebbe danneggiare il bacino o la colonna vertebrale
- Stabilizzare la persona nel luogo dell'incidente con un cuscino sotto la testa e coprirla
- Non mettere bende all'arto colpito
- Leggero raffreddamento dell'arto colpito con panni freschi e umidi
- Non fare alcuna steccatura all'arto colpito
- Mantenere la persona al caldo
- Tranquillizzare la persona
- Non lasciare sola la persona, potrebbe perdere coscienza



6.4 Escoriazioni, ferite da taglio, scottature ustioni

Traumi

Gli anziani possono cadere facilmente per esempio a causa di vertigini. Tutte le trappole nella casa e nel giardino come tappeti con angoli non piatti devono essere eliminate. Quando si cucina, i manici delle pentole vanno girati all'indietro e molto altro. Tuttavia l'autosufficienza della persona deve sempre essere sostenuta. Importante è sempre il movimento per rafforzare la forza muscolare (vedi capitolo "Assistenza e attivazione").

Sarebbe necessario discutere con il medico di base quali bendaggi, cerotti, disinfettanti e prodotti di pulitura delle ferite e quali pomate possono essere utilizzati dall'assistito e quali possono essere usati dall'assistente domiciliare in caso di emergenza.

In casa dovrebbero sempre trovarsi guanti sterili monouso.

Segni classici di un'inflammazione

Cinque segni

- Gonfiore
- Rossore
- Calore
- Dolore
- Funzionamento limitato della parte interessata, della pelle, dell'arto...



Escoriazioni – traumi alla pelle superficiale con leggero sanguinamento

Provvedimenti immediati

- Controllare il trauma, chiedere se ci sono dolori
- Indossare guanti sterili monouso
- In base alle circostanze pulire con cloruro di sodio 0,9% e liberare la ferita da sporco e corpi estranei

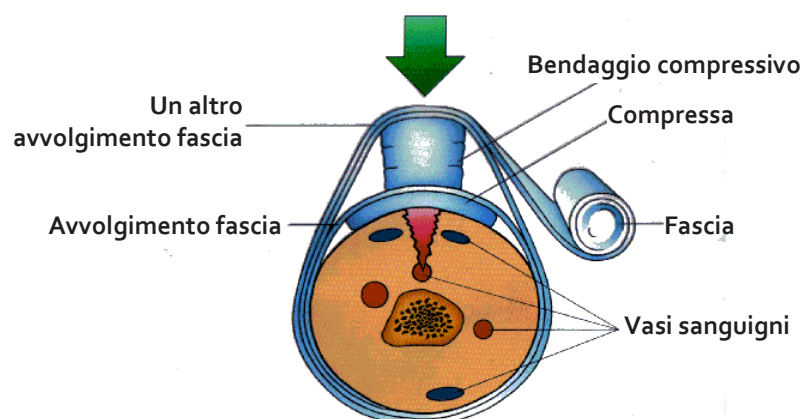
- Nel caso di pietruzze o schegge di vetro nella pelle chiamare il medico – non pulire autonomamente
- Coprire la ferita con una compressa di garza che non aderisca alla ferita
- Fissare la compressa di garza con una benda
- Riferire al medico di base e prendere un appuntamento in ambulatorio



Ferite da taglio – tagli profondi nella pelle con sanguinamento da leggero a pesante

Provvedimenti immediati

- Mantenere la calma, controllare la ferita, chiedere se ci sono dolori
- Far sedere o distendere la persona ferita, potrebbe sentirsi male
- Indossare guanti sterili monouso
- Coprire la ferita con una compressa di garza che non aderisca alla ferita
- Fissare la compressa di garza con una benda
- Riferire al medico di base e prendere un appuntamento in ambulatorio; le ferite aperte devono essere ricucite
- In caso di ferite gravi con forte sanguinamento, porre un bendaggio compressivo ma attenzione: non impedire il sanguinamento
- In caso di ferite gravi con forte sanguinamento, chiamare i soccorsi
- Vaccinazione contro il tetano



Scottature – ustioni

Provvedimenti immediati



- Togliere subito la persona dalla zona di pericolo
- Eventualmente togliere i vestiti
- Raffreddare le scottature / ustioni sotto acqua corrente leggermente fresca (l'acqua non deve essere troppo fredda)
- Interrompere la procedura dopo un paio di minuti, e poi ricominciare con il raffreddamento
- Riferire al medico di base e prendere un appuntamento in ambulatorio
- Attenzione: il ferito può perdere conoscenza – quindi porlo in posizione laterale di sicurezza se il respiro è ancora presente
- In caso di scottature/ustioni gravi, chiamare i soccorsi



Racconto di una caduta

Formate delle frasi con l'aiuto delle seguenti parole.

- ◆ Qualche volta
- ◆ Caduta dalle scale
- ◆ Chiamare il Pronto Soccorso
- ◆ Il piede destro rotto
- ◆ raffreddare il piede
- ◆ La famiglia
- ◆ La proflassi di caduta
- ◆ i vicini
- ◆ Mettere la persona in posizione stabile
- ◆ Problemi con il sistema cardiaco, circolazione e vertigini
- ◆ il gruppo sportivo per il cuore

Tipo di caduta?

.....

Come sistemare la persona caduta?

.....

Altre ferite e dolori?

.....

Quali misure sono state prese dopo la caduta?

.....

La persona caduta ha delle malattie?

.....

Misure prese per evitare le cadute?

.....

La persona cade spesso?

.....

Sono state informate altre persone?

.....



Complemento oggetto

Inserire l'articolo mancante (il/la, i/le, un).

1. Interroga persona infortunata e chiedi come sta.
2. Chiama soccorsi.
3. Informa famiglia.
4. Metti distesa o seduta persona infortunata e sorveglia.
5. Tieni dritto busto.
6. Apri suoi vestiti: colletto, cintura, ecc..
7. Facilita respirazione.
8. Apri finestre per avere aria fresca.
9. Non lasciare sola persona infortunata.
10. Calma e sorveglia persona infortunata.
11. Copri persona infortunata se è svenuta.
12. Non lasciare sola persona infortunata se è svenuta.
13. Interrompi 'operazione dopo alcuni minuti.
14. Continua a evitare raffreddamento.
15. Informa medico di famiglia.
16. Fissa appuntamento.
17. Organizza appuntamento presso l'ambulatorio del medico.

7 Igiene personale

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Comprendere perché l'igiene personale è così importante per la cura dell'anziano.
- ✓ Ricevere informazioni sulla stimolazione basale.

Descrivete il vostro rituale di cura quotidiana.
Cosa usate?

Generale

L'igiene personale è il lavaggio e la pulizia di corpo, capelli e unghie.

In sostanza: la persona assistita dovrebbe occuparsi il più autonomamente possibile della propria igiene personale. L'assistente domiciliare 24/24 supporta l'assistito nella cura e pulizia del corpo quotidianamente e aiuta quando necessario.

7.1 Igiene personale e salute

Dal punto di vista medico

- Attraverso la cura del corpo si mantiene l'igiene
- Igiene significa tutela della salute di pelle e corpo (prevenzione delle infezioni)
- Malattie o ferite della pelle possono essere individuate dalla persona interessata durante la cura
- La mobilità articolare può essere favorita
- L'**accorciamento** di muscoli, tendini e legamenti può essere fermato (prevenzione delle contratture)
- il sistema immunitario può essere stimolato e allenato (ad esempio, mediante getti freddi sui piedi e sulle gambe dopo un pediluvio)
- i punti di pressione sul corpo possono essere rilevati in tempo (prevenzione del decubito)



7.2 L'igiene personale e la persona

Dal punto di vista della persona



Positivo

- viene favorito lo stato di salute generale
- una persona si sente meglio se è pulito e porta vestiti lavati
- l'igiene del corpo è un contatto importante per persone non coscienti
- fare un bagno può contribuire al rilassamento

Negativo

- la persona assistita ritiene la cura personale come una perdita di indipendenza
- si sente vecchia
- si sente in balia...non può opporsi
- il suo senso del pudore viene superato...la cura del corpo la mette in imbarazzo
- la persona assistita non è abituata ad essere toccata e ha grossi problemi con il tocco di una „persona sconosciuta“
- sessualità ed erotismo: se la persona assistita è stata educata ad un'ostilità nei confronti del corpo e all'esclusione della propria sessualità, può succedere che i tocchi durante la cura personale vengano interpretati in senso erotico e percepiti come imbarazzanti



7.3 Igiene personale e osservazione

Cosa si può osservare

- come sta la persona assistita?
- stanco o arzillo, si sente a suo agio o a disagio?
- stato della pelle (ammaccature, graffi, lividi e molto altro...)?
- la persona assistita è presente?

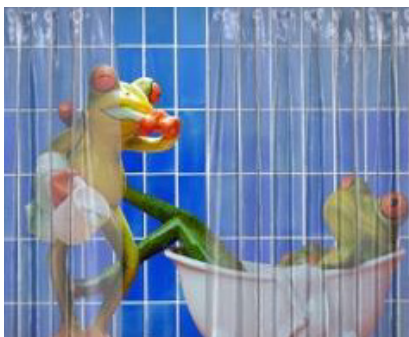
- lo stato cardiovascolare è stabile o la persona assistita si sente stordita?
- paura di cadere?
- la persona assistita lamenta dolori alle articolazioni?
- la persona assistita si riconosce allo specchio?
- quante cose può eseguire in modo indipendente la persona assistita?
- quanto aiuto è necessario?



7.4 Igiene personale e preferenze

Il tipo di cura personale

- "lavata veloce"...la persona assistita non ha nessuna voglia di cura personale
- lavarsi nel lavandino
- è possibile stare in piedi davanti al lavandino
- o stare seduti è meglio
- intenso o meno intenso
- con tanto o poco aiuto
- fare la doccia (magari con una sedia sotto la doccia)
- fare il bagno
- rasatura, rasatura a umido o rasatura a secco con il rasoio
- pettinare o spazzolare i capelli, intrecciarli, arricciarli
- pulire le unghie, curarle, mettere lo smalto
- lavare i denti con spazzolino, spazzolino elettrico, irrigatore orale...
- in quale momento: per esempio fare il bagno di sera o di mattina
- quali prodotti per la pulizia: sapone, crema viso, bagnoschiuma, crema, olio per il corpo, deodorante, dentifricio, collutorio, schiuma da barba, crema da barba, dopobarba, profumo, trucco e molto altro...



7.5 Assistenza nell'igiene personale

Cura della bocca – lavarsi i denti – pulire le protesi dentarie

Ogni cura del corpo inizia nel migliore dei modi con la cura della bocca

Materiale:

- ✓ guanti monouso per il personale di assistenza
- ✓ spazzolino da denti
- ✓ un contenitore con acqua
- ✓ dentifricio
- ✓ filo interdentale
- ✓ eventualmente collutorio
- ✓ un asciugamano
- ✓ per chi è allettato, una bacinella in cui sputare
- ✓ uno stick protettivo per le labbra



Svolgimento dell'igiene della bocca e dei denti:

- l'assistito sta in piedi o seduto presso il lavandino, o sta seduto diritto sul letto
- posare un asciugamano sul petto o in grembo
- guardare dentro la bocca
- l'assistito si lava autonomamente i denti o la protesi dentaria
- in caso di sostegno, muovere con leggera pressione e a movimenti circolari lo spazzolino su gengive e denti
- spazzolare la superficie interna ed esterna dei denti
- nella pulizia delle protesi dentarie si riempie il lavandino di acqua: se la protesi cade nel lavandino durante la pulizia, non si rompe
- le protesi dentarie possono essere spazzolate vigorosamente con dentifricio e spazzolino
- se c'è bisogno, usare il collutorio
- in conclusione, uno stick protettivo per le labbra

Cura degli occhi

Con la cura quotidiana del viso, anche gli occhi vengono automaticamente lavati.

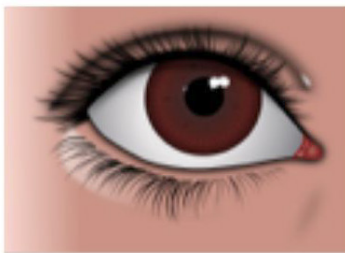
Gli occhi chiusi vanno lavati preferibilmente dall'esterno all'interno.

In caso di occhi troppo secchi o infiammati, somministrare delle gocce per non far seccare ulteriormente gli occhi.

In conclusione pulire gli occhiali.



Se è necessario somministrare collirio o pomata per gli occhi, è necessario che il medico o una persona responsabile dia istruzioni per lo svolgimento della cura.



Cura delle orecchie



Prima di tutto si guarda il padiglione auricolare e la parte esterna dell'orecchio (l'area visibile). Eventualmente controllare il cerume eccedente, che deve essere rimosso con attenzione.

Materiale:

- tampone o ovatta sterile
- una soluzione di lavaggio delicata oppure olio

Svolgimento:

- pulire il padiglione auricolare con attenzione con la soluzione di lavaggio delicata
- rimuovere attentamente il cerume con l'ovatta

Mai:

- entrare nella parte di orecchio interna con cotton fioc
 - ➔ Il pericolo di danneggiare l'orecchio (il timpano) è molto alto
 - ➔ Il pericolo di spingere il cerume nell'orecchio e tapparlo è molto alto

Apparecchi acustici:

- Devono anch'essi essere puliti regolarmente
- Ci sono diversi tipi di apparecchi e diversi modi di pulirli
- Farsi mostrare la modalità di pulizia dall'assistito, dalla famiglia o dal personale di cura
- Qui un link a un video che mostra la pulizia di un apparecchio acustico:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1IW4upoCXQ>



Cura delle unghie

Sotto le unghie si accumulano germi, in alcune persone anziane anche deiezioni. Per evitare che in caso di ferite della pelle si causino infezioni a causa dei germi accumulati sotto alle unghie, la cura delle unghie è molto importante. Prima dell'igiene, un bagno alle mani o ai piedi scioglie lo sporco e rende le unghie più morbide.



Materiale:

- Catino per bagno alle mani o ai piedi
- Set per l'igiene delle unghie
- Crema per le mani

Svolgimento:

- Lasciare le mani o i piedi a bagno in acqua calda per circa 10 minuti
- Lasciare muovere le mani e i piedi
- Asciugare bene le mani o i piedi
- Tagliare le unghie in modo arrotondato secondo la forma del polpastrello
- Limare i bordi delle unghie sempre in una sola direzione
- Massaggiare infine la crema

Ma:

- il pericolo di ferite con la cura dei piedi è molto alto
- in persone con specifiche malattie, es. Diabete, problemi di circolazione, c'è il pericolo che la ferita non guarisca
- **la cura dei piedi e il taglio delle unghie dei piedi dovrebbe essere lasciata ai podologi**



Radere

Per molti uomini è piacevole potersi radere quotidianamente. Ci sono anche donne che hanno una forte peluria nel viso, ma non si può raderle così facilmente. Bisogna chiedere loro come preferiscono essere trattate al riguardo e cosa fa loro piacere.

Il personale di assistenza deve chiedere le preferenze degli assistiti: rasatura con schiuma e lametta da barba o rasatura con l'apparecchio elettrico.

Materiale:

- Lametta da barba o rasoio elettrico
- Schiuma o crema da barba
- Uno specchio
- Un asciugamano
- Dopobarba o crema

Svolgimento:

- Posare l'asciugamano sul petto
- Inclinare il rasoio con l'angolo giusto rispetto alla pelle e lavorare delicatamente in direzione della crescita del pelo
- Con la lametta, lavorare sempre contro la direzione della crescita del pelo – attenzione: qui c'è un grande pericolo di ferita
- La lametta deve essere continuamente liberata dai peli con l'acqua
- Dopo la rasatura, curare la pelle con dopobarba o crema



Igiene intima

Alcune persone soffrono di incontinenza urinaria e fecale: è una perdita involontaria di urina e feci. E' necessaria una cura quotidiana della zona intima o genitale, per proteggere la pelle e per eliminare l'odore. Se non si puliscono bene le zone intime la pelle si infiamma.

Per le persone interessate, la situazione generale è molto imbarazzante e scomoda. Hanno paura che le altre persone "odorino" il loro problema. Per loro è altrettanto imbarazzante essere lavata da persone "estranee" nella zona genitale, se non può farlo da sola.



L'assistente domiciliare 24/24 deve trattare questa situazione in modo molto sensibile ed eseguire il suo compito senza falso pudore. Più aperto è, tanto più facile risulta per la persona interessata.

E mai perdere la pazienza e il rispetto, bisogna mantenere e incentivare l'autostima della persona interessata.

Materiale:

- propri panni di spugna e asciugamani per l'area genitale
- guanti monouso per l'assistente domiciliare 24/24
- detergente delicato o solo acqua
- chi ha un bidet, può lavare lì la zona genitale con acqua corrente

Esecuzione per le donne:

- la zona genitale viene lavata sempre nella stessa direzione: da davanti a dietro (dalla pancia verso i glutei)
- solo dopo viene lavato il sedere
- asciugare bene
- il sedere viene poi curato con una crema
- la crema è ben massaggiata per promuovere la circolazione e prevenire piaghe da decubito (decubitoprofilassi)

Esecuzione per gli uomini:

- scostare delicatamente il prepuzio dal pene
- lavare e asciugare immediatamente il pene
- tirare indietro il prepuzio
- sollevare lo scroto, lavare e asciugare
- lavare e asciugare il sedere
- il sedere viene poi curato con una crema e ben massaggiato, per evitare piaghe da decubito (decubitoprofilassi)

Assistenza in caso di incontinenza

- accompagnare regolarmente al bagno
- tenere vicino al bagno i prodotti per l'incontinenza (per esempio mutandine...)
- non parlare mai di pannolini
- aiutare a chiudere i prodotti per l'incontinenza
- prestare attenzione se l'urina o le feci hanno un aspetto diverso o strano. p.e. urina molto scura o sangue nelle feci
- in caso di cambiamenti informare subito il medico



Doccia, bagno, lavaggio dei capelli

Una doccia o un bagno può aiutare molto la persona interessata ad attivarsi o rilassarsi.

Ma: non tutti sopportano molto bene un bagno completo. Le persone con problemi cardiaci, diabete e altre malattie non dovrebbero essere lavate nella vasca da bagno. Per queste persone è meglio una doccia.

Ma: non tutti amano fare la doccia o il bagno. Nei malati di demenza la doccia e il bagno possono causare grande ansia. Altre persone a causa della loro educazione non hanno alcun interesse per il bagno e la doccia, per la cura personale e l'igiene. A loro non importa come appaiono. Poi ci sono persone che hanno molta paura, in bagno, di immergersi nella doccia o nella vasca da bagno. Con loro hanno molta utilità dei supporti quali le sedie per vasca da bagno e i seggiolini.

È molto importante un'opera di motivazione per portare l'assistito a lavarsi almeno una o due volte a settimana.

Preparazione:

- Temperatura della stanza da bagno
- Acqua non bollente
- Tutti gli utensili, il bagnoschiuma, il sapone, la spugna, lo shampoo, gli asciugamani e i guanti monouso devono essere a portata di mano
- Chiedere all'assistito cosa preferisce

Svolgimento:

- Dipende dalla situazione, dagli spazi, dai desideri e dalle abitudini dell'assistito
- Durante il bagno o la doccia si lavano anche i capelli
- In conclusione asciugare (senza strofinare troppo forte) e evitare assolutamente di lasciare zone umide, ad es. sotto il seno, a causa del pericolo di lacerazioni o funghi

Abbigliamento

Se l'anziano non è più molto mobile, se perde un membro familiare o il partner, se non vede più molto bene, può essere che perda interesse per il proprio aspetto (e per la cura del corpo).

C'è dell'abbigliamento molto bello per persone con difficoltà di movimento. È:

- traspirante
- senza fibre sintetiche
- facile da lavare
- pratico da chiudere (chiusura a strappo, bottoni a pressione, grosse cerniere lampo...)
- elegante, sportivo, comodo...



Al mattino in bagno – un esempio

Il bagno:

- preparazione della stanza da bagno, controllare la temperatura: dovrebbe essere caldo
- preparazione degli utensili per l'igiene (spugne, asciugamani, guanti monouso...)
- avvicinamento degli abiti



La camera da letto dell'assistito:

- Bussare prima di entrare
- Chiudere la finestra e evitare correnti d'aria
- Stimolare la persona a stirarsi a letto e a simulare la bicicletta con le gambe (se possibile)
- Far sedere l'assistito al bordo del letto
- Offrire un bicchiere d'acqua
- Offrire di andare ai servizi
- Poi andare insieme nella stanza da bagno



Consiglio:

- indossare ogni giorno l'abbigliamento da giorno, non tenere sempre il pigiama
- in caso di paresi parziali, infilare prima gli abiti sempre dalla parte paralizzata

Svolgimento della cura assistita, adeguata all'anziano:

- L'assistito siede o sta in piedi davanti al lavandino
- Igiene della bocca, far pulire i denti o le protesi dentarie, aiutare in caso di bisogno
- Far lavare il viso, le mani e la parte superiore del corpo
- Lavare la schiena e chiedere quanto intensamente lo si può fare
- Poi lavare la zona intima, e per questo cambiare la spugna e l'asciugamano; in caso di assistenza, indossare guanti monouso
- Se l'assistito sta seduto, gli si può offrire un bagno ai piedi
- Dopo ogni sessione di lavaggio è necessario asciugare bene la pelle
- In conclusione mettere la crema per il corpo
- L'assistente domiciliare aiuta a mettere la crema sulla schiena e aiuta l'assistito a inspirare e espirare profondamente per evitare infezioni alle vie respiratorie e ai polmoni (pneumoprofilassi)
- In conclusione, pettinare i capelli e riordinare l'acconciatura

7.6 Lavaggio vivificante parziale o totale

Stimolazione basale®

Questo tipo di cura del corpo è molto adatto a stimolare il risveglio, l'attività e la sensibilità del corpo al mattino, e a "portare sangue in circolo" (innalzare la pressione).

È particolarmente indicata per persone con pressione arteriosa bassa, **depressione**, e per persone immobilizzate o degenti a letto (e per persone in coma vigile). E per tutti quelli che preferiscono qualcosa di più intenso al mattino.

Il lavaggio vivificante può essere condotto su tutto il corpo o solo su alcune parti (principalmente braccia e/o gambe).



Preparazione

- Preparare gli utensili per la cura
- Una spugna compatta
- Un asciugamano ruvido
- La temperatura dell'acqua dev'essere di 10°C sotto la temperatura del corpo, ma non fredda
- Preparare i vestiti



Svolgimento

- Lavorare a un buon ritmo (ma non troppo sostenuto)
- Prima si lava il corpo (busto, pancia, schiena, bacino, fondoschiena)
- Poi si lavano braccia e gambe
- Oppure solo alcune parti del corpo
- Si lava sempre verso il cuore, in direzione contraria alla crescita dei peli

Risultato

- Con lo strofinamento in direzione contraria alla crescita dei peli si aiutano la percezione corporea, la circolazione e l'attivazione
- Braccia e gambe si sentono più leggere
- L'assistito si sente più sveglio



Consiglio

Si può combinare l'idea della cura del corpo basale vitalizzante con la cura normale, anche in persone che necessitano solo di poco aiuto e assistenza

Attenzione:

questa tipologia di cura del corpo non è adatta per persone irrequiete o disorientate, e per persone con pressione arteriosa o endocranica troppo alta.



7.7 Lavaggio rilassante parziale o totale

Stimolazione basale®

Il lavaggio del corpo rilassante è molto adatto ad aiutare il rilassamento e ad ottenere e mantenere un senso del proprio corpo.

Si può introdurre questa modalità di cura del corpo quando l'assistito è particolarmente inquieto. O con persone che hanno grossi problemi a addormentarsi e a dormire in modo continuativo. Oppure con persone che soffrono di dolori.

Questo lavaggio è adatto anche durante il giorno, quindi non deve essere svolto solo alla sera, ma si adatta anche a fasi particolarmente inquiete della giornata..



Preparazione

- Preparare una temperatura della stanza piacevole
- Essere per primi in tranquillità
- Poco rumore e niente musica alta
- Una spugna morbida
- Un asciugamano morbido
- La temperatura dell'acqua dev'essere leggermente più alta della temperatura del corpo
- Preparare i vestiti



Svolgimento

- Lavorare lentamente
- Si lava nella direzione della crescita dei peli
- L'acqua e gli utensili di cura sono vicini all'assistito
- Mantenere il contatto con il corpo durante tutto il lavaggio; in caso di interruzione del contatto col corpo si perde il rilassamento
- Rivestirsi
- In seguito, non svolgere nessuna attività vicino all'assistito, mantenere la quiete, riordinare gli utensili solo in seguito

Obiettivo

- L'assistito dovrebbe poter avere sensibilità del proprio corpo
- Profondo rilassamento
- Si dovrebbe aiutare l'addormentamento e il sonno continuativo



Attenzione:

persone con paralisi sono più adatte al lavaggio vivificante, perché il lavaggio rilassante può rafforzare il senso di "essere paralizzato"





Vocabolario: utensili di cura

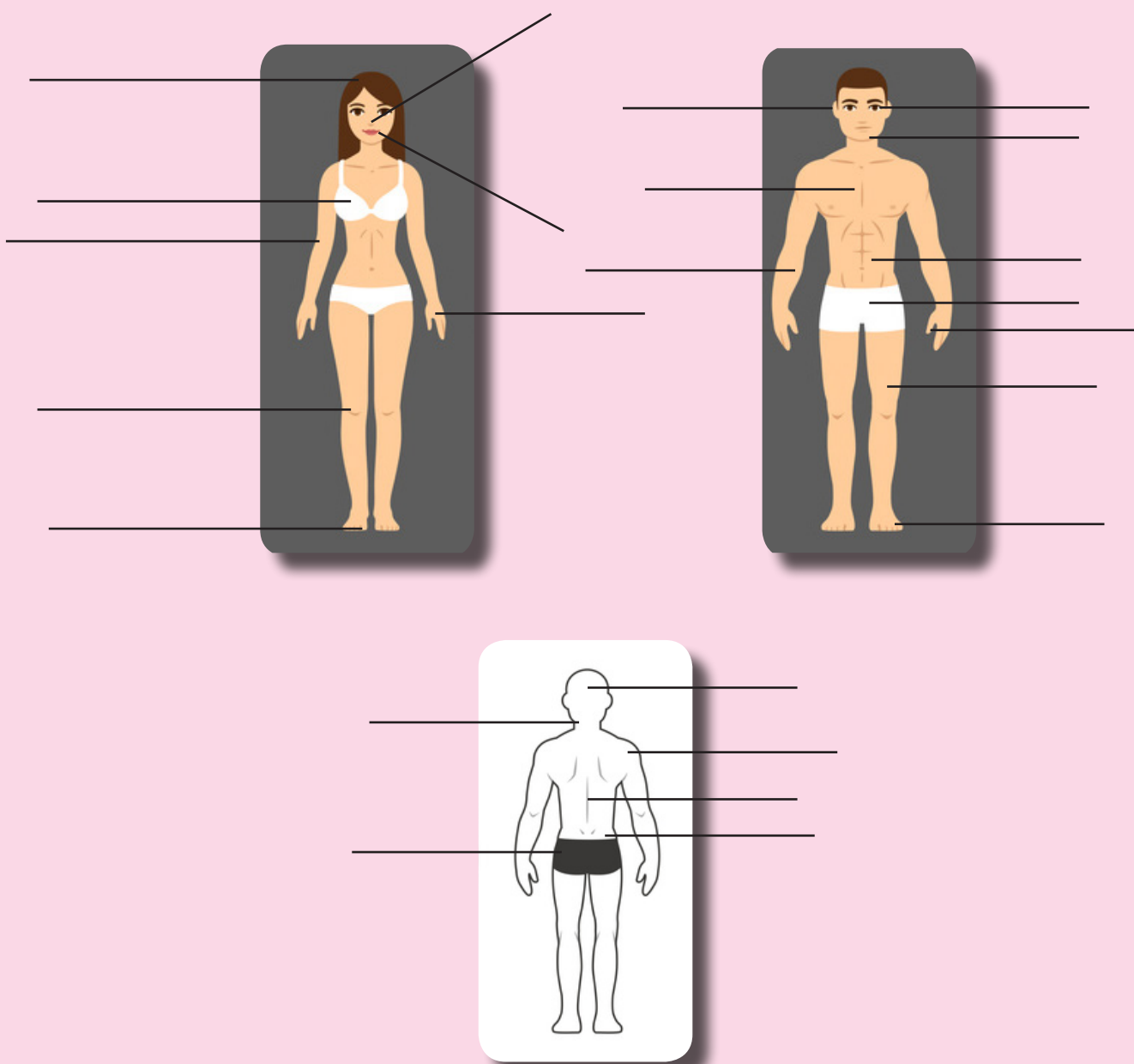
- ◆ il sapone ◆ il bagnoschiuma ◆ la crema ◆ lo spazzolino
- ◆ il set per la barba ◆ il guanto monouso ◆ il deodorante
- ◆ il trucco ◆ i profumi ◆ il telo di spugna ◆ gli asciugamani
- ◆ l'accapatoio ◆ il fon ◆ il pettine ◆ la spazzola ◆ gli smalti

Esercizio: collegate le parole alle foto



Esercizio: collegate le parole alle foto

- ◆ La donna ◆ l'uomo ◆ la testa ◆ l'occhio ◆ il naso
- ◆ la bocca ◆ l'orecchio ◆ il mento ◆ i capelli ◆ il collo
- ◆ la spalla ◆ il petto ◆ il seno ◆ il braccio ◆ il gomito
- ◆ la mano ◆ il dito ◆ la pancia ◆ la parte genitale
- ◆ la gamba ◆ il ginocchio ◆ il piede ◆ il dito del piede
- ◆ la schiena ◆ il bacino ◆ il sedere



Esercizio: descrivete il corpo e formate il plurale delle parole.



Verbi riflessivi

L'azione cade sul soggetto che compie l'azione. I verbi riflessivi sono accompagnati dai pronomi:

pronome riflessivo + verbo

I pronomi riflessivi sono: mi, ti, ci, si, vi

Compila la tabella con la forma giusta.

Persona	lavarsi	vestirsi
Io	<i>Io mi lavo</i>	
Tu		<i>Tu ti vesti</i>
Lei/lui		
Noi		
Voi		
Loro		

*Mi sono riparato sotto l'ombrello.
Ti sei pulita.
Ci siamo coperti.
Si lavano nell'acqua calda.
Vi siete guardati allo specchio.*

- ♦ alzarsi ♦ spogliarsi
- ♦ vestirsi ♦ sentirsi
- ♦ lavarsi ♦ svegliarsi
- ♦ pettinarsi ♦ radersi
- ♦ aiutarsi ♦ sedersi
- ♦ rilassarsi
- ♦ preoccuparsi

Forma delle frasi con le parole indicate.

Il medico, l'anziano, la salute, preoccuparsi
Il medico si preoccupa della salute dell'anziano.

L'assistito, pigiama, togliersi
.....

L'anziano, la barba, radersi
.....

La famiglia, tranquilla, sentirsi
.....

L'anziano, il bastone, aiutarsi
.....

Signora Rossi, dopo pranzo, sul divano, rilassarsi
.....

8 Ausili per la mobilizzazione

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere gli ausili per la mobilizzazione.
- ✓ Sapere come vengono usati gli ausili per la mobilizzazione

Il letto di cura



- Può essere impostato all'altezza corretta per il lavoro per tutelare la schiena
- Di notte può essere abbassato per ridurre il pericolo di incidenti nel caso di cadute del paziente

Conoscete delle cose che facilitano la vita e il movimento delle persone anziane?

La sedia da notte



- Alleggerisce l'andare in bagno di notte per coloro che devono andare spesso in bagno di notte
- Verrà posizionata a fianco del letto
- Verrà fissata in modo che l'assistito non si infortunino
- Durante il giorno la padella dell'assistito deve essere pulita con i normali detergenti per superfici
- La disinfezione è necessaria solo in caso di malattie infettive

Prodotti per incontinenza



- Offrono sicurezza in caso i pazienti si bagnino e si sporchino
- Il personale di assistenza aiuta ad indossare e a togliere il prodotto in caso di assistiti con mobilità ridotta
- Continuare comunque ad offrire all'assistito di andare in bagno





La sedia da bagno

- Facilita l'ingresso e l'uscita dalla vasca da bagno
- Permette di fare il bagno senza timori
- Esistono modelli simili anche per la doccia



Il deambulatore

- Permette un movimento maggiore e più sicuro
- Può essere usato anche come sedia per alcune pause nel cammino
- Offre tasche per conservare abiti, spese e molto altro



Il bastone

- È un sostegno per camminare
- Il bastone dà la sensazione di sicurezza, ma bisogna comunque fare attenzione nel camminare
- Il bastone è meno sicuro del deambulatore, ma più elegante



La sedia a rotelle

- Per persone parzialmente o totalmente immobilizzate
- Per il trasferimento dal letto alla sedia a rotelle, si veda il capitolo sulla cinestetica

Esempi di ausili per mangiare

- Posate con prese più spesse per persone con paralisi flaccida o disfunzioni alle mani
- Posate curvate per persone che non riescono più a piegare correttamente il braccio
- Posate con base fissa
- Bicchiere con beccuccio

Somministrare il cibo quando gli ausili non possono essere utilizzati

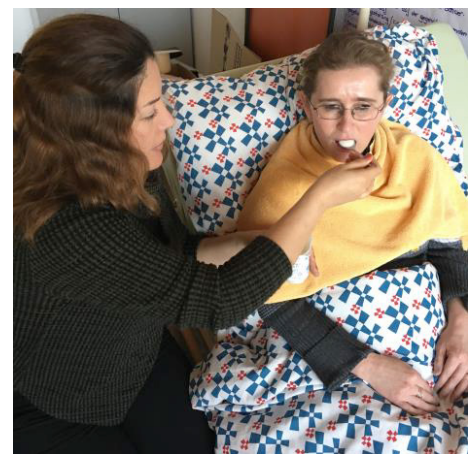
Assistenza in caso di gravi disabilità

- La persona assistita dovrebbe fare molto da solo
- Aiutiamo per muovere il braccio/la mano dell'assistito
- La muscolatura del braccio/della mano viene mossa e rinforzata e si evitano **accorciamenti delle articolazioni**



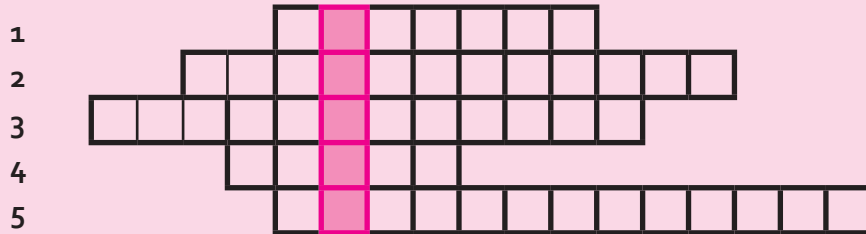
Somministrare il cibo a letto

- L'assistito va informato
- Si alza la parte anteriore del letto
- Si posa un tovagliolo sul petto dell'assistito
- I cibi devono avere la giusta temperatura
- Creare un'atmosfera tranquilla e non stressante
- Sedersi a fianco dell'assistito, all'**altezza degli occhi**
- Fare attenzione alle reazioni: "Apprezza il cibo o no? E' sazio?"
- Non "imboccare"... **il cibo viene somministrato**
- Offrire continuamente da bere
- In chiusura curare l'igiene dentale, pulire i denti o le protesi dentarie
- Non perdere mai la pazienza e il rispetto
- **Per persone con disturbi nella deglutizione, ad esempio dovuti a ictus, le operazioni vanno sempre discusse con il medico, il personale sanitario, lo fisioterapista, il logopedista o la famiglia**





Compilate il cruciverba per trovare la parole chiave.



1. Con che cosa va a passeggiare l'assistito?
2. Cosa utilizza l'assistito durante la notte se non può andare in bagno?
3. Che tipo di ausilio può essere usato per camminare?
4. In caso di grave disabilità dove si somministra il cibo?
5. Chi non riesce più a piegare correttamente il braccio cosa usa per mangiare?

Conoscete altri utilizzi corretti degli ausili? Parlate con i vostri compagni. Domandatevi a vicenda.



9 Cinestetica e trasferimenti

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Ricevere informazioni sulla cinestetica e su come muoversi insieme ad una persona.
- ✓ Conoscere il modo di lavoro "salvaschiena" e sapere reagire adeguatamente secondo la situazione.

Generale

Cinestetica => greco kinesis – **movimento**, aisthesis – **percezione**

Si tratta di un concetto di cura che cerca di sensibilizzare alla propria successione dei movimenti le persone che lavorano con altre persone.

Ciò significa che questo concetto inizia con gli assistenti/il personale di cura, e non con l'assistito.

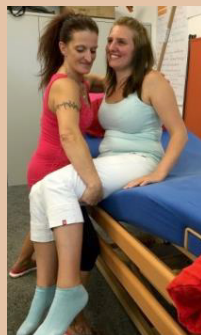
Solo quando si capisce come ci si alza, come si cammina, come ci si muove e dove sta la propria forza nel corpo, si può poi applicare questo concetto a un assistito.

La cinestetica è un metodo meraviglioso per muovere "insieme" sé stessi e un'altra persona, per percepire il proprio movimento e quello dell'altro.

È comparabile alla danza: una persona conduce e dà l'impulso, l'altra percepisce questo impulso e lo segue, senza perderci troppe forze.

La cinestetica è anche un modo meraviglioso per muoversi in modo più leggero e delicato per la schiena nella vita di tutti i giorni, anche senza l'assistenza di persone più anziane.

Non significa: "Io la muovo" ... significa: "Ci muoviamo insieme"!



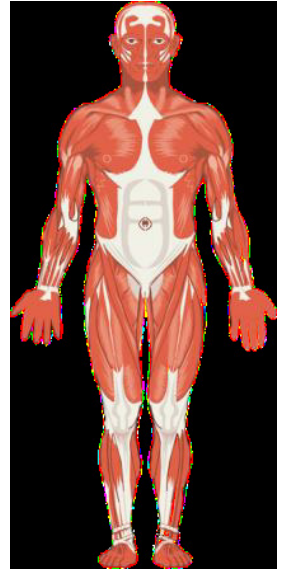
Nella cura e nell'assistenza di persone, questo metodo fa risparmiare energie e salvaguarda la schiena. Stimola nell'assistente la percezione del proprio corpo e del corpo dell'assistito.

Stimola nell'assistito la percezione del proprio corpo. È una interazione tra assistente e assistito.

I fondamenti del concetto

Ossa e muscoli nella cinestetica

- Le ossa portano il peso del corpo umano
- Sono la parte "dura"
- Le ossa sostengono il corpo anche quando è paralizzato
- I muscoli portano poco peso
- Per questo sono flessibili
- I muscoli coordinano il movimento delle ossa



Obiettivo:

- Usare muscoli e ossa secondo i loro ruoli – quindi **"condurre il peso, non portare il peso"**.

Masse e interstizi nel corpo nella cinestetica

- Sette masse stabili, es. testa, busto, bacino, braccia e gambe...
- Sei interstizi instabili, che legano tra di loro le masse e rendono possibile il movimento e lo spostamento del peso
- Interstizi sono ad esempio collo, vita, spalle, anche.
- **Tramite il contatto con le masse si può aiutare e sciogliere la mobilità**
- **Il contatto sugli interstizi stimola insicurezza e problematizza successioni di movimenti naturali**

Orientamento della cinestetica alle risorse

- Nessun movimento brusco, ma solo fluido e protettivo
- Rivolgersi alla persona nel suo complesso, la persona non viene considerata solo nel corpo
- La cinestetica tutela anche le risorse dell'assistente
- Tuttavia non è sempre possibile lavorare in modo cinestetico
- Funge da modalità di lavoro "salvaschiena"

Trasferimento dal letto alla sedia



Trasferimento da un luogo all'altro



Rapporto con la cinestetica

- È un concetto di movimento e contatto
- L'assistente e l'assistito giungono ad essere molto vicini
- Può succedere che l'assistito non possa sopportare questo stretto contatto, e ciò deve essere accettato dall'assistente
- D'altro canto è possibile che l'assistente non si trovi bene con il concetto di cinestetica... e anche questo deve essere accettato
- L'aspetto relativo alla salute del personale di cura e assistenza è, soprattutto con sguardo alla colonna vertebrale e a un futuro senza dolori di schiena, molto positivo

Lavori salvaschiene

Legge n° 1: Indossate le scarpe corrette

Per avere una **postura corretta e sicura** durante la cura, è sempre necessaria la **giusta calzatura**. Dovreste quindi avere cura che le vostre scarpe:

- Siano comode
- Abbiano un plantare anatomico
- Non abbiano i tacchi alti
- Abbiano una suola antiscivolo
- Siano chiuse, affinché non si spostino dai piedi



Legge n° 2: Attenzione alla postura corretta

Per alzare e portare pesi salvaguardando la schiena, una posizione corretta è fondamentale. Pensate che il lavoro di assistenza appartiene sicuramente a uno dei lavori più pesanti a livello fisico. Lavorare **salvaguardando la schiena** ha quindi sempre la priorità. Per raggiungere la postura corretta, seguite queste indicazioni:

1. Aumentate il vostro piano di appoggio con una leggera divaricazione delle gambe
2. Posizionate la **punta dei piedi leggermente all'infuori**. Attenzione a distribuire il vostro peso su tutto il piede e non solo sulla parte davanti
3. Ora date leggermente il peso sulle ginocchia. Attenzione, il vostro ginocchio deve essere il più possibile in linea con il piede (l'articolazione del piede e del ginocchio stanno una sopra l'altra)
4. Verificate la vostra postura. Avete la sensazione di essere stabili e sicuri?
5. Mantenete la schiena dritta

Legge n° 3: Usate degli strumenti di aiuto

Letti alzabili, leve per assistiti pesanti e immobilizzati, e **strumenti** simili di **aiuto** sono al giorno d'oggi lo **standard** nelle case di anziani. Usate queste possibilità per far lavorare la vostra schiena con minor fatica.

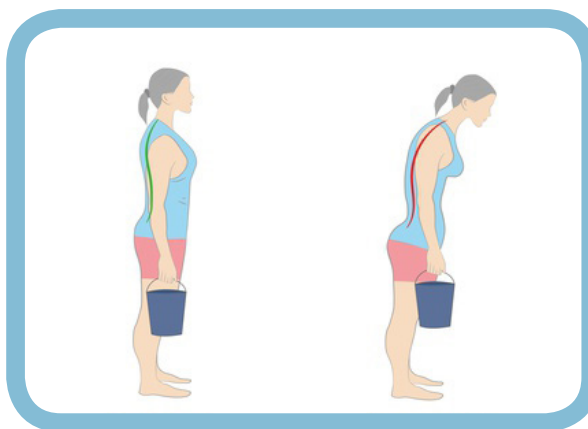
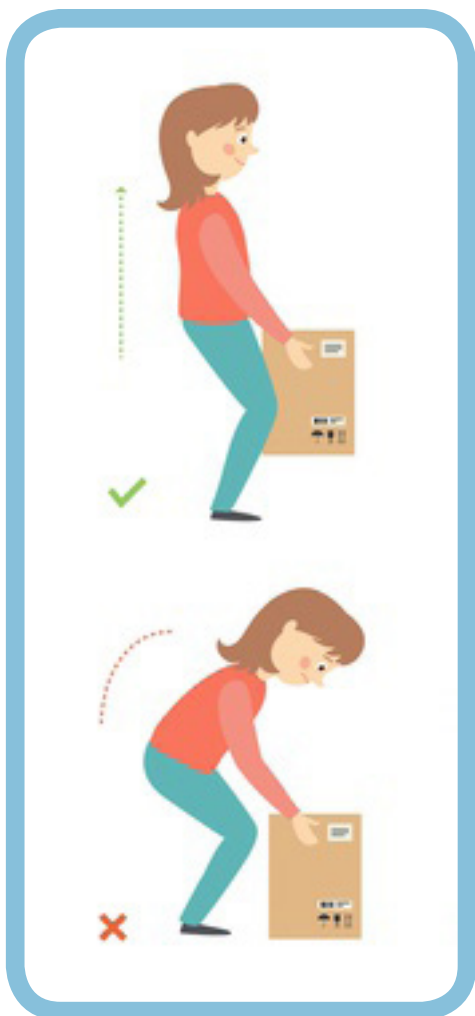
Legge n° 4: Lasciatevi aiutare dal vostro assistito

Informate il vostro assistito su ogni movimentazione e manipolazione. Così avrà la possibilità di **collaborare il più possibile** nei diversi passaggi, e aiutare e alleggerire il vostro lavoro.

Legge n° 5: Procuratevi un aiuto

Molti degli assistenti domiciliari credono ancora di dover **lavorare da soli anche con gli assistiti più pesanti e immobili**. Sembra che non sia loro evidente che, così facendo, **non stanno facendo del bene né all'assistito né a sé stessi**.

Siate accorti, e procuratevi un **aiuto tramite un secondo assistente domiciliare** se dovete badare a un assistito pesante, immobile o non cooperativo. **In due l'assistenza** è più facile, più veloce e sicuramente più piacevole – anche per i vostri utenti.



10. Soluzione degli esercizi

1 Cambiamenti legati all'età

Esercizio di vocabolario: *Inserite le parole nel testo. (Pag. 15)*

Con l'aumentare dell'età diminuisce il numero di cellule cerebrali. Le connessioni delle cellule nervose nel cervello diventano lente e scarse. Diminuisce o diventa più lenta la capacità di pensare, ricordare, apprendere e orientarsi, i tempi di reazione si allungano e il rischio di caduta aumenta. Gli oggetti si perdono, si dimenticano nomi e volti, non si riesce più a far compere senza una lista della spesa.

Esercizio di grammatica: *Inserite negli spazi la forma corretta dei verbi essere e avere all'imperfetto. (Pag. 20)*

1. Molti anni fa era tutto molto meglio.
2. La pressione sanguigna era molto inferiore, perché io ero molto più magro.
3. Io avevo una bellissima pelle senza rughe, le mie palpebre erano ancora più tese di oggi.
4. Le mie unghie erano resistenti, i capelli erano folti.
5. I miei muscoli erano forti e non deboli come oggi.
6. La mia digestione era migliore e non ero costipato così spesso come oggi.
7. Prima non avevo problemi di incontinenza.
8. Io non avevo bisogno di occhiali e apparecchi acustici, perché la mia vista e il mio udito erano ancora buoni.
9. Al contrario di oggi, prima non avevo nipoti.
10. Tempo fa ero molto più snella. I miei vestiti erano molto sfiancati.
11. Oggi il mio umore è migliore. Prima ero più stressato, perché dovevo lavorare molto.
12. Il mio defunto marito ed io avevamo una bella casetta vicino al lago.

Esercizio di grammatica: *Posizionate le parole nel giusto ordine. (Pag. 21)*

1. **la circolazione sanguigna – peggiora – dell'intero corpo.**
La circolazione sanguigna dell'intero corpo peggiora.
2. **pelle – cambia – la.**
La pelle cambia.

3. non è – la pelle – di sangue – ben irrorata .

La pelle non è ben irrorata di sangue.

4. aumenta – la sete – il rischio di disidratazione – se non si avverte

Se non si avverte la sete il rischio di disidratazione aumenta.

5. Il rischio – aumenta – di costipazione

Il rischio di costipazione aumenta.

6. della vescica - il controllo – viene meno – dei muscoli

Il controllo dei muscoli della vescica viene meno.

7. del cristallino – diminuisce – l'elasticità – sempre più – a partire dai 40 anni

A partire dai 40 anni l'elasticità del cristallino diminuisce sempre di più.

8. dell'udito bilaterale, simmetrica - si verifica – di solito – una perdita

Si verifica di solito una perdita dell'udito bilaterale, simmetrica.

9. spesso – vanno – di conseguenza - per noia e – presto – a letto – si svegliano – presto

Spesso vanno a letto presto per noia e di conseguenza si svegliano presto.

10. di caduta – aumenta - il pericolo

Il pericolo di caduta aumenta.

11. sempre meno cellule immunitarie e anticorpi – il sistema immunitario – produce

Il sistema immunitario produce sempre meno cellule immunitarie e anticorpi.

12. spesso– per combattere la solitudine e la noia– mangiano

Spesso mangiano per combattere la solitudine e la noia.

13. isolate – spesso – si sentono - le persone anziane

Le persone anziane spesso si sentono isolate.

Esercizio di grammatica: *Componete un insieme di istruzioni. (Pag. 22)*

bere molto: Beva molto che le fa bene.

uscire per una passeggiata: Esca a fare una passeggiata.

mangiare con calma: Per favore, mangi con calma.

ascoltare la musica: Ascolti ancora un po' di musica.

non fumare: Non fumi!

mangiare lentamente: Mangi lentamente.

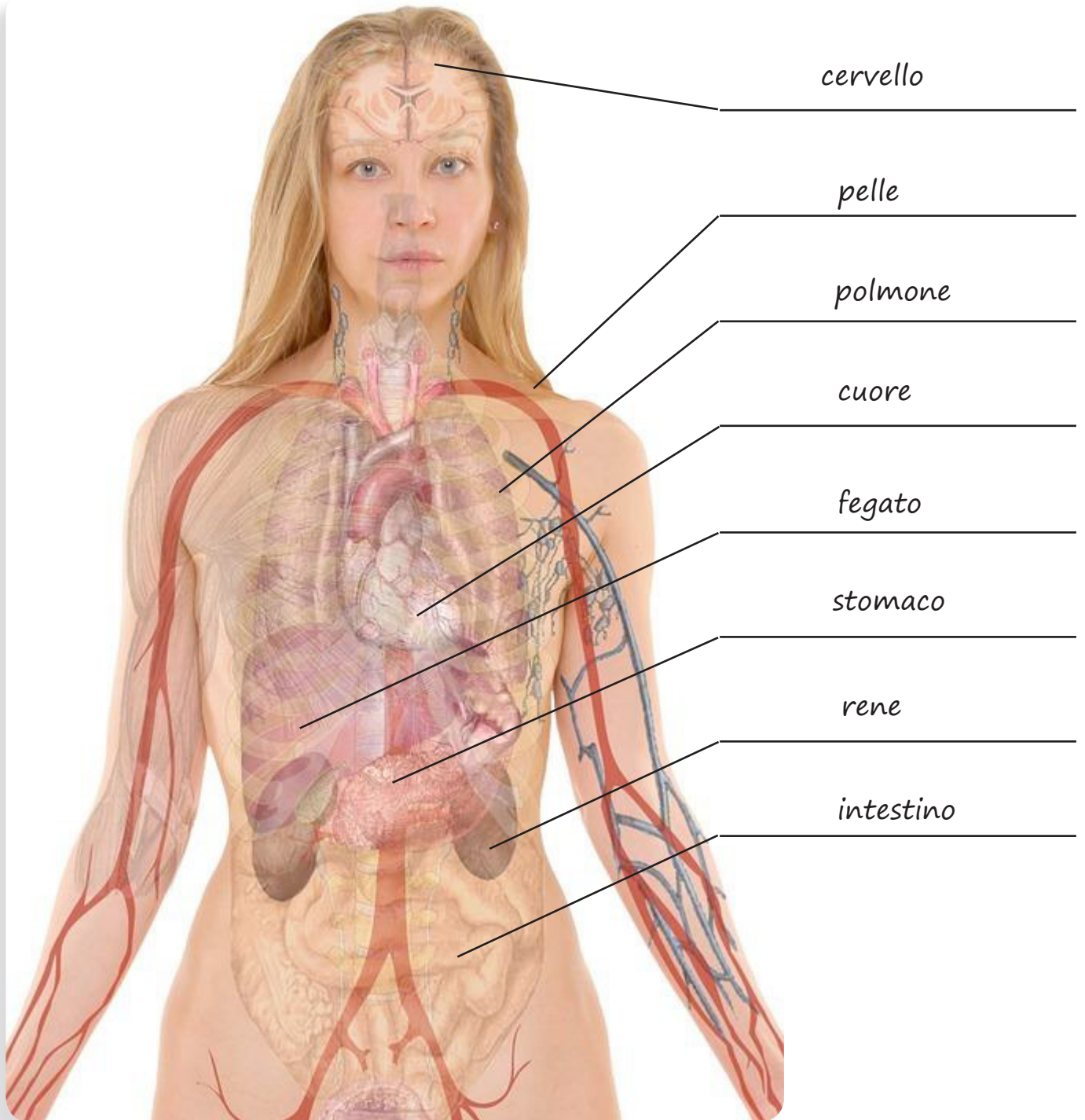
masticare bene: Mastichi bene il cibo.

ballare: Balli con me.

cantare: Canti una canzone che le piace.

ridere: Rida forte che fa bene all'umore.

Esercizio di vocabolario: Mettete i vocaboli al posto giusto. (Pag. 23)



2 Malattie della terza età

Esercizio di grammatica: *Coniugate i verbi „fare“ e „andare“ al presente e inseriteli negli appositi spazi. (Pag. 30)*

io faccio sport adesso	io vado a ballare
tu fai sport adesso	tu vai a ballare
lui/lei fa sport adesso	lui/lei va a ballare
noi facciamo sport adesso	noi andiamo a ballare
voi fate sport adesso	voi andate a ballare
loro fanno sport adesso	loro vanno a ballare

Esercizio di grammatica: *Cerchiate la forma corretta del verbo. (Pag. 30)*

- Voi amate il calcio.
- Tu hai la pressione alta.
- Noi andiamo a casa.
- Loro giocano a ping-pong.

Esercizio di grammatica: *Completa le frasi inserendo i verbi adatti. (Pag. 30)*

1. Lo sport mi fa molto bene: dopo mi sento in pace con me stesso.
2. Ogni giorno faccio 10 minuti di ginnastica, per mantenermi in forma.
3. Quando fa caldo vado volentieri in piscina.
4. Poi mi lavo sempre, perché l'acqua spesso odora di cloro.
5. Lo sport è molto importante per il corpo, ne faccio tantissimo.
6. Ogni tanto gioco a ping-pong e il più delle volte vinco.

Esercizio di vocabolario: Ricomponi i vocaboli e risolvi il cruciverba inserendo le parole. (Pag. 31)

1. ESERCIZIO 2. PRESSIONE 3. CUORE
4. FARMACO 5. DIETA

1.		E	S	E	R	C	I	Z	I	O	
2.			P	R	E	S	S	I	O	N	E
3.	C	U	O	R	E						
4.		F	A	R	M	A	C	O			
5.	D	I	E	T	A						

Esercizio di grammatica: Componete delle causali e coniugate i verbi. (Pag. 32)

- La pressione sanguigna aumenta perché i vasi sanguigni calcificano
- Alcune persone soffrono di vertigini perché hanno la pressione alta
- Alcune persone rinunciano al fumo e l'alcol per non avere la pressione alta
- Alcuni hanno meno ipertensione perché vanno ai gruppi di sport per il cuore
- Vai all'esame di controllo dal dottore perché diminuisca il rischio
- Alcune persone non hanno problemi perché seguono una dieta equilibrata e bevono molto
- Alcune persone soffrono di arteriopatie poiché hanno la pressione alta
- Alcune persone soffrono di insufficienza respiratoria perché la loro pressione sanguigna è alta
- Il cuore deve pompare più forte perché la pressione sanguigna è alta

Esercizio di grammatica: Ordinate le parti della frase. (Pag. 37)

- Da diverso tempo la Signora Rossi ha il diabete mellito.
- Lei si deve iniettare l'insulina ogni giorno.
- La Signora Rossi è molto sovrappeso.
- La Signora Rossi deve ridurre chiaramente il suo peso.
- Inoltre la sua pressione sanguigna è troppo alta.
- Lei va ad un gruppo di sport per diabetici.

Esercizio di vocabolario: Collegare le frasi tra di loro. (Pag. 47)

- La bronchite è causata da una infezione delle vie respiratorie.
- La bronchite attacca la trachea, la laringe e i bronchioli.
- Le cause possono essere il fumo e molta polvere.
- Alcuni sintomi possono essere per esempio tosse forte e muco nelle vie respiratorie.
- Una bronchite può diventare cronica.
- La BPCO è una malattia ai polmoni ostruttiva cronica.
- La BPCO può diventare pericolosa quando si presenta una dispnea grave.
- L'assistente domiciliare dovrebbe uscire all'aperto regolarmente con l'assistito.
- Inoltre è importante fare attenzione ad una alimentazione sana.
- L'assistente domiciliare può anche motivare l'assistito a smettere di fumare.

Esercizio di vocabolario: Cercate le parole e costruite le frasi. (Pag. 53)

1 JbiuwhKndwdulheb**Rossi**hsosignoraajcslglwglhunaxcncd

cSFHK**mi**chiamodjskksund**ho**bekfbkllb**grave**nemK

JCink**bronchite**.

2 Shekfghefb**Ho**felichkshdlem**prescrizione**enndmd**una**bjshdkh

perjdbdkdbflfhgkldn**flo**scioppo**per**latossehdqljefwgkle**medic**ine

1. Mi chiamo signora Rossi e ho una grave bronchite.
2. Ho una prescrizione per lo sciroppo per la tosse e le medicine.

Esercizio di grammatica: Inserire le preposizioni di luogo giuste. (Pag. 59)

- I libri sono dentro allo scaffale
- Due vasi sono sopra il pavimento
- Il vaso è sopra lo scaffale
- Le sedie sono vicino al tavolo
- Le piante sono dentro ai vasi

- L'orologio è appeso sulla parete
- Il tappeto è sotto il tavolo
- Il tappeto è sopra il pavimento

Segnate con una crocetta la risposta giusta. (Pag. 60)

1. Cosa succede nel cervello in caso di demenza?

Una strozzatura di vasi sanguigni
Morte delle cellule nervose

2. Cosa può causare la demenza?

Disturbi della circolazione del sangue
Invecchiamento

3. Quale è l'età media del malato di demenza?

78,8%

4. Quale sintomo si può presentare in caso di demenza?

Disturbi del linguaggio
Allucinazioni

5. Come si possono aiutare i malati di demenza?

Medicine
Aiutare le persone ad aiutare se stessi

3 Infezioni

Esercizio di vocabolario: *Inserite le parole negli spazi vuoti del testo. (Pag. 64)*

1. La signora Rossi ha il **mal di gola** forte e dovrebbe bere tanto thè.

Assistente domiciliare 24/24: „Signora Rossi, beva del **thè** e mangi un po' di **zuppa**. Le **fa bene** !

2. **Signora Rossi:** “No grazie, non ho **appetito** ”

Assistente domiciliare 24/24: „Ha anche altri **disturbi** ?”

3. **Signora Rossi:** „Si , ho il **mal di denti** . Thè caldo e zuppa fanno male ai denti!”

Assistente domiciliare 24/24: „Chiamo il **medico** e prendo un **appuntamento**.

Forse il medico può anche passare da noi.”

4. **Signora Rossi:** „Ho molto caldo e devo **sudare** “

Assistente domiciliare 24/24: „Ha la **febbre**. Le misuro la **temperatura**.

5. **Signora Rossi:** „Mi sento così **stanca** e non voglio andare dal medico.“

Assistente domiciliare 24/24: „Va bene, chiedo al medico di fare la **visita a casa**.“

4 Gestione dei medicinali

Esercizio di vocabolario: *Collegate le parole alle immagini. (Pag. 67)*

a. le gocce b. lo sciroppo c. la capsula (due caspule) d. la pastiglia (due pastiglie)

5 Primo soccorso

Esercizio di vocabolario: *Inserite le parole nella successione corretta nei quadretti. (Pag. 77)*

1. Mantenere la calma
2. rivolgersi alla persona
3. la persona è incosciente
4. controllo del respiro
5. respiro presente
6. chiamata d'emergenza
7. mantenere al caldo

6 Emergenze gravi

Esercizio di vocabolario: *Rispondete alle domande con l'aiuto delle parole. (Pag. 85)*

Tipo di caduta?

Caduta dalle scale.

Come sistemare la persona caduta?

Mettere la persona in posizione stabile.

Altre ferite e dolori?

Il piede destro rotto.

Quali misure sono state prese dopo la caduta?
Chiamare il Pronto Soccorso e raffreddare il piede.

La persona caduta ha delle malattie?
Problemi con il sistema cardiaco, circolazione e vertigini.

Misure prese per evitare le cadute?
La profilassi di caduta.

La persona cade spesso?
Qualche volta.

Sono state informate altre persone?
La famiglia, i vicini e il gruppo sportivo per il cuore.

Esercizio di grammatica: *Inserire l'articolo mancante (il/la, i/le, un).* (Pag. 86)

1. Interroga la persona infortunata e chiedi come sta.
2. Chiama i soccorsi.
3. Informa la famiglia.
4. Metti distesa o seduta la persona infortunata e sorvegliala
5. Tieni dritto il busto.
6. Apri i suoi vestiti: il colletto, la cintura, ecc..
7. Facilita la respirazione.
8. Apri le finestre per avere aria fresca.
9. Non lasciare sola la persona infortunata.
10. Calma e sorveglia la persona infortunata.
11. Copri la persona infortunata se è svenuta.
12. Non lasciare sola la persona infortunata se è svenuta.
13. Interrompi l'operazione dopo alcuni minuti.
14. Continua a evitare il raffreddamento.
15. Informa il medico di famiglia.
16. Fissa un appuntamento.
17. Organizza un appuntamento presso l'ambulatorio del medico.

7 Igiene personale

Esercizio di vocabolario: collegate le parole alle foto (Pag. 101)

il deodorante



l'accappatoio



gli smalti



il set per la barba



il pettine



il sapone



il fon



lo spazzolino da denti



il bagnoschiuma



la spazzola



gli asciugamani



la crema



il telo di spugna



i profumi



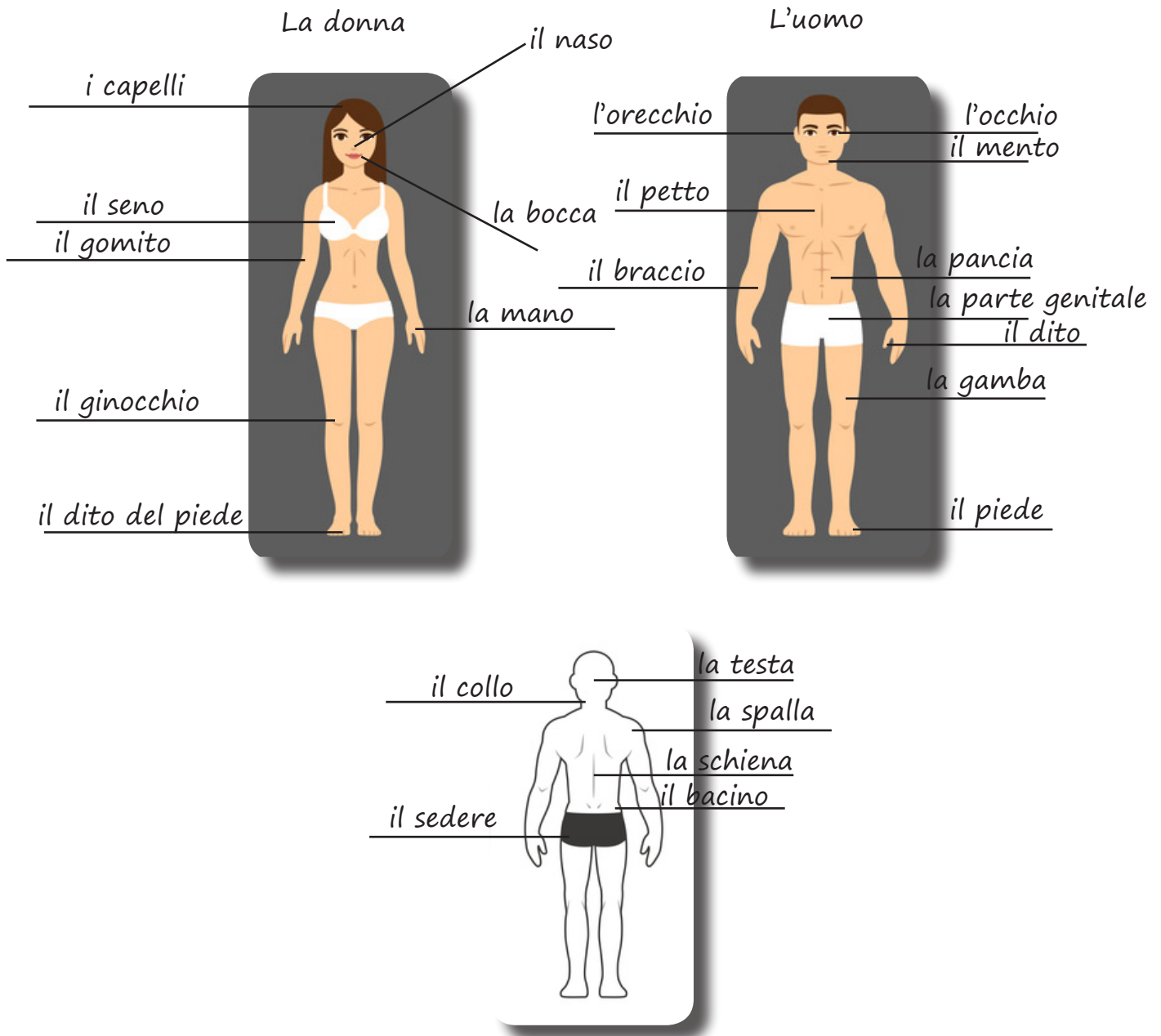
il guanto monouso



il trucco



Esercizio di vocabolario: collegate le parole alle foto (Pag. 102)



Esercizio di grammatica: *Compila la tabella con la forma giusta. (Pag. 103)*

Io mi lavo

Tu ti lavi

Lui/lei si lava

Noi ci laviamo

Voi vi lavate

Essi si lavano

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Essi si vestono

Esercizio di grammatica: *Forma delle frasi con le parole indicate. (Pag. 103)*

L'assistito, pigiama, togliersi

L'assistito si toglie il pigiama.

L'anziano, la barba, radersi

L'anziano si rade la barba.

La famiglia, tranquilla, sentirsi

La famiglia si sente tranquilla.

L'anziano, il bastone, aiutarsi

L'anziano si aiuta con il bastone.

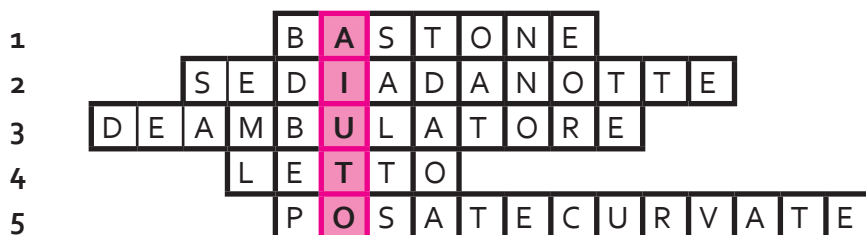
Signora Rossi, dopo pranzo, sul divano, rilassarsi

La signora Rossi si rilassa sul divano.

8 Ausili per la mobilitazione

Esercizio di vocabolario: *Compilate il cruciverba per trovare la parole chiave.*

(Pag. 107)



Vocaboli importanti per la medicina e la cura

Vocabolo nel testo	Singolare	Plurale	Nella vostra lingua
accorciamento delle articolazioni	l'accorciamento delle articolazioni	gli accorciamenti delle articolazioni	
allucinazioni	l'allucinazione	le allucinazioni	
altezza degli occhi	l'altezza degli occhi	le altezze degli occhi	
anoressia senile	l'anoressia senile	le anoressie senili	
anticorpi	l'anticorpo	gli anticorpi	
aritmia cardiaca	l'aritmia cardiaca	le aritmie cardiache	
arteriopatiti	l'arteriopatite	le arteriopatiti	
artrosi	l'artrosi	le artrosi	
attacco di cuore	l'attacco di cuore	gli attacchi di cuore	
calcificazione	la calcificazione	le calcificazioni	
calze anti-trombosi	la calza anti-trombosi	le calze anti-trombosi	
campo visivo	il campo visivo	i campi visivi	
capogiri	il capogiro	i capogiri	
capsula articolare	la capsula articolare	le capsule articolari	
cellule immunitarie	la cellula immunitaria	le cellule immunitarie	
colesterolo	il colesterolo		
complicazioni	la complicazione	le complicazioni	
coronarie	la coronaria	le coronarie	
crystallino	il cristallino	i cristallini	
cronica	cronico	cronici	
defibrillatore esterno	il defibrillatore esterno	i defibrillatori esterni	
deformazioni ossee	la deformazione ossea	le deformazioni ossee	
depositi	il deposito	i depositi	
depressioni	la depressione	le depressioni	
diabete mellito	il diabete mellito		
dialisi	la dialisi	le dialisi	
difese immunitarie	la difesa immunitaria	le difese immunitarie	
disidratazione	la disidratazione	le disidratazioni	
disorientamento	il disorientamento	i disorientamenti	

disturbi dei pigmenti	il disturbo dei pigmenti	i disturbi dei pigmenti	
edema	l'edema	gli edemi	
enuresi	l'enuresi	le enuresi	
espressione	l'espressione	le espressioni	
farmaci per dormire	il farmaco per dormire	i farmaci per dormire	
fisioterapia	la fisioterapia	le fisioterapie	
fisioterapisti	il fisioterapista	i fisioterapisti	
geni	il gene	i geni	
gobba della vedova	la gobba della vedova	le gobbe della vedova	
gota	la gotta	la gotta	
ictus	l'ictus	gli ictus	
incontinenza urinaria	l'incontinenza urinaria	le incontinenze urinarie	
industrializzato	industrializzato	industrializzati	
infezioni	l'infezione	le infezioni	
insufficienza cardiaca	l'insufficienza cardiaca	le insufficienze cardiache	
invecchiamento	l'invecchiamento	gli invecchiamenti	
ipertensione arteriosa	l'ipertensione arteriosa	le ipertensioni arteriose	
livelli di zucchero costantemente elevati nel sangue	il livello di zucchero costantemente elevato nel sangue	i livelli di zucchero costantemente elevati nel sangue	
malattie connesse	la malattia connessa	le malattie connesse	
massaggio cardiaco	il massaggio cardiaco	i massaggi cardiaci	
menopausa	la menopausa	le menopause	
midollo osseo	il midollo osseo		
miocardite	la miocardite	le miocarditi	
muscoli adduttori della vescica	il muscolo adduttore della vescica	l muscoli adduttori della vescica	
obesità	l'obesità		
organi	l'organo	gli organi	
pacemaker	il pacemaker	i pacemaker	
piaghe da decubito	la piaga da decubito	le piaghe da decubito	
presbiacusia	la presbiacusia	le presbiacusie	

presbiopia	la presbiopia	le presbiopie	
prodotti	il prodotto	i prodotti	
prodotti per l'incontinenza	il prodotto per l'incontinenza	i prodotti per l'incontinenza	
produzione di sebo	la produzione di sebo	le produzioni di sebo	
protesi dentaria	la protesi dentaria	le protesi dentarie	
riflusso di sangue	il riflusso di sangue	i reflussi di sangue	
secrezioni	la secrezione	le secrezioni	
senso di equilibrio	il senso di equilibrio		
sindrome del piede diabetico	la sindrome del piede diabetico	le sindromi del piede diabetico	
sintomi	il sintomo	i sintomi	
stadi	lo stadio	gli stadi	
strato di cartilagine	lo strato di cartilagine	gli strati di cartilagine	
svenimenti	lo svenimento	gli svenimenti	
terapia occupazionale	la terapia occupazionale	le terapie occupazionali	
terapisti occupazionali	il terapeuta occupazionale	i terapeuti occupazionali	
trapianto di cuore	il trapianto di cuore	i trapianti di cuore	
valvulopatia	la valvulopatia	le valvulopatie	
vertebre	la vertebra	le vertebre	
visione da lontano	la visione da lontano	le visioni da lontano	

